Teofan Zăvorâtul (1815-1894)

ARTA RUGĂCIUNII

L'art de la priere, Teophane le Reclus

Omul este alcătuit din trup, suflet şi spirit (duh).

Trupul e făcut din pământ; asta nu înseamnă ceva inert, mort, ci dimpotrivă, cu adevărat viu, pătruns de un suflet trăitor. În acest suflet a fost insuflat un duh, duhul lui Dumnezeu, menit a-l cunoaşte, a-l preamări, a-l căuta, a-l gusta, şi a-şi găsi bucuria în El şi în nimic altceva.

Sufletul este, deci, principiul fundamental al vieții, ceea ce face dintr-o făptură umană o ființă vie, în opoziție cu o masă oarecare de carne neînsuflețită.

Concomitent, în vreme ce sufletul există mai înainte de toate pe plan natural, duhul ne pune în legătură cu ordinea realităților divine. Este facultatea cea mai înaltă a omului şi totodată cea care ne face apți de aintra în comuniune cu Dumnezeu. Mai mult de atât, duhul omului este direct legat de a Treia Persoană a Sfintei Treimi, Duhul Sfânt sau Duhul lui Dumnezeu. Dar, paradoxal, deşi există această legătură directă, persoanele nu sunt identice. A le confunda, ne-ar duce la panteism.

Trupul, sufletul şi duhul au fiecare maniera lor specifică de cunoaştere: corpul cunoaşte prin cele 5 simțuri, sufletul prin raționament intelectual, spiritul prin conştiință, printr-o percepție mistică care transcende modalitățile de rând ale rațiunii umane.

În afara acestor 3 elemente – duh, suflet, trup – mai există un alt aspect care rămâne totuşi în afara acestei clasificări tripartite: este inima. În ortodoxie inima are o importanță particulară ca termen. Când în Occident de vorbeşte despre inimă, se înțeleg în general emoțiile şi afectele; dar în Biblie, ca şi în majoritatea cărților ascetice ale Bisericii Ortodoxe, inima are o semnificație mult mai bogată: ea este organul principal al ființei umane, fizic şi spiritual; este centrul vieții, principiul determinant al tuturor activităților şi aspirațiilor omului. Inima include de asemenea emoțiile şi afectele, dar semnifică încă mai mult: ea îmbrățişează tot ceea ce constituie şi noi numim „persoană”.

Omiliile Sf. Macarie dezvoltă această noțiune a inimii: „Inima guvernează organismul corporal şi împărăţeşte peste el, iar când harul stăpâneşte inima, ea conduce toate membrele şi toate gândurile sufletului, şi deopotrivă dorințele sale; prin intermediul ei harul penetrează egal, deopotrivă, toate părțile corpului.

Inima este de o adâncime de necuprins; în ea se află săli de recepţie şi dormitoare, porți şi portaluri, numeroase tainițe şi trecători. În ea se află laboratorul şi atelierul dreptății, ca şi cel al răutății. Moartea şi viața sunt acolo. Inima este palatul lui Hristos; acolo Hristos, Domnul nostru, vine spre a se odihni cu îngerii şi duhurile sfinților; acolo El îşi statorniceşte, îşi aşează Împărăția."

Înțelegând astfel, este clar că inima nu se confundă cu niciunul din cele 3 elemente constitutive ale omului – trupul, sufletul şi duhul – dar că ea este legată de fiecare în parte.

Inima este o realitate materială, este o parte a corpului nostru, centul organismului nostru din punct de vedere fizic. Acest aspect material al inimii nu trebuie să fie uitat. Când textele ascetice ortodoxe vorbesc despre inimă, se înțelege, între alte lucruri, inima de carne, un muşchi al corpului şi trebuie să evităm a o înțelege în mod unic ca pe ceva simbolic sau metaforic.

Inima este într-o manieră negrăită, specială, legată de psihismul omului, de sufletul său. Când inima îşi opreşte bătăile, noi ştim că sufletul nu mai este în corp.

În sfârşit, ceea ce ne interesează aici în mod special este faptul că inima este legată de Duh, cum spune şi Teofan: „Inima este omul din adânc, duhul. În el se află conştiința, ideea de Dumnezeu şi a dependenței noastre totale de El, şi toate comorile eterne ale vieții Duhovniceşti." „Cuvântul inimă", zice el, „nu trebuie înțeles numai în sensul lui obişnuit, ci în sens de 'omul interior', după cum spun şi Sf. Apostoli Pavel şi Petru: 'omul ascuns al inimii'. Este duhul după chipul lui Dumnezeu care a fost insuflat primului om, dar care dăinuie chiar după căderea în păcat." De aceea autorilor greci le place să citeze acest text: „Omul interior (dinăuntru) şi inima sunt de nemărginită şi nemăsurată profunzime" (Psalmul 63:7). Această „inimă din adânc" este duhul omului, ceea ce misticii renanieni şi flamanzi numesc „fundul sufletului". Acolo, în „inima din adânc" omul îl întâlneşte pe Dumnezeu față către față.

Astfel putem înțelege ce vrea să zică Teofan când descrie rugăciunea ca starea celui care „stă înaintea lui Dumnezeu cu mintea în inimă". Atâta vreme cât ascetul se roagă cu mintea în cap, el foloseşte numai resursele inteligenței omeneşti şi, la acest nivel, el nu va realiza niciodată o întâlnire personală şi imediată cu Dumnezeu. Folosindu-şi creierul omul poate afla ceva despre Dumnezeu, dar nu-l poate cunoaşte. În fapt nu poate avea loc cunoaşterea directă a lui Dumnezeu fără o iubire adâncă, iar o astfel de dragoste nu poate veni numai din creier, ci şi din întregul om înconjurător, adică din inimă. Trebuie deci ca ascetul să se coboare de la cap la inimă. Nu i se cere să îşi abandoneze puterile sale intelectuale – rațiunea este deopotrivă un dar al lui Dumnezeu –, dar el trebuie să îşi coboare mintea în inimă.

El începe a-şi coborî mintea în inima naturală şi de acolo în inima adâncă, în acel loc al inimii care nu mai este o realitate carnală. Acolo, în profunzimi, el descoperă mai întâi duhul semănând lui Dumnezeu şi pe care Sfânta Treime l-a insuflat în om în momentul creației lui, şi cu acest duh el ajunge să cunoască Duhul lui Dumnezeu care sălăşluieşte în fiecare creştin de la Sfântul Botez, chiar dacă marea majoritate dintre noi nu avem conştiința prezenței Sale. În această perspectivă, scopul vieții ascetice şi mistice constă în descoperirea harului Botezului. Cel care doreşte să înainteze în lungul drumului rugăciunii interioare trebuie „să se întoarcă în sine însuşi”, să descopere Împărăția Cerurilor care este înăuntrul său şi astfel să treacă dincolo de frontiera care separă pe cel creat de Cel Necreat.

Trei grade ale rugăciunii.

Aşa cum în om sunt 3 elemente, tot aşa sunt 3 grade în rugăciune1: rugăciunea vocală sau trupească rugăciunea minții rugăciunea inimii (sau a minții în inimă), care este rugăciunea duhovnicească.

Teofan: „Voi nu trebuie să vă rugați numai cu ajutorul cuvintelor, ci şi cu mintea; şi nu numai cu mintea, ci şi cu inima, în maniera în care mintea înțelege şi vede clar ce semnifică cuvintele, iar inima simte ceea ce inima gândeşte. Toate acestea împreună constituie rugăciunea adevărată, şi dacă unul din elemente lipseşte, fie rugăciunea este imperfectă, fie că ea chiar lipseşte.

Primul fel de rugăciune, vocală sau trupească, este rugăciunea buzelor şi a limbii. Ea constă în citirea sau rostirea anumitor formule, în a îngenunchea, a sta în picioare sau a te prosterna. Este clar că o astfel de rugăciune, dacă este pur verbală sau trupească, nu este în mod real o rugăciune. Mai mult decât simplul fapt de a rosti formule, este esențială concentrarea interioară asupra sensului pe care îl formulăm, închiderea intelectului (a minții noastre) în cuvintele rugăciunii. Astfel se dezvoltă primul grad al rugăciunii, care în mod natural devine al doilea. Orice rugăciune verbală, pentru a fi demnă de acest nume, trebuie să fie până la un anumit punct o rugăciune interioară sau o rugăciune a minții.

Pe măsură ce rugăciunea se interiorizează, recitarea exterioară devine mai puțin importantă. Este suficient ca intelectul să gândească interior cuvintele fără nici o mişcare a buzelor. Se ajunge astfel ca intelectul să se roage fără să formeze nici un cuvânt. În acest timp, cei care au avansat în vederea rugăciunii vor dori uneori să facă uz de rugăciunea verbală obişnuită, dar aceasta va fi totodată o rugăciune interioară a minții.

Nu este însă suficient să se atingă gradul al doilea. Atâta vreme cât rugăciunea rămâne în cap, în minte sau în creier, ea este incompletă sau imperfectă. Trebuie ca inima să se coboare în inimă, „să găsească locul inimii”, „să se unească mintea cu inima”. Astfel rugăciunea va deveni cu adevărat „rugăciunea inimii”, rugăciunea nu a unei singure facultăți, ci a omului întreg; suflet, duh, trup; o rugăciune nu numai a inteligenței, a rațiunii naturale, ci una a duhului cu puterea sa particulară de a intra în contact direct cu Dumnezeu.

Să remarcăm că rugăciunea inimii nu este numai una a sufletului şi a minţii, ci şi a trupului. Nu trebuie să uităm că, printre altele, inima este totodată un organ trupesc şi ea are un rol pozitiv de jucat în lucrarea rugăciunii. Acest resort clar al vieţii sfinţilor ortodocşi s-a reliefat în timpul rugăciunii, atunci când au fost transfiguraţi prin lumina dumnezeiască asemeni trupului lui Hristos pe Tabor.

Rugăciunea inimii capătă două forme distincte (după Teofan): „arzătoare, când omul se nevoieşte el însuşi să se ridice” „spontană, când rugăciunea fiinţează şi se rosteşte singură”

În primul caz conlucrează efortul conştient al omului cu harul care îl susţine în mod natural. În al doilea caz, se ridică prin ea însăşi şi este acordată omului ca un dar. Nu mai este el cel care se roagă, ci Duhul lui Dumnezeu care se roagă în el. O astfel de rugăciune, ca dar, apare din timp în timp sau poate fi necurmată. Când este necurmată, ea se produce orice ar face omul, fie că scrie, fie că citeşte; ea se prelungeşte în vis şi în somn, şi este prezentă dimineaţa la trezire. Ea nu mai este o serie de acte, ci o stare, aşa cum zice şi Sf. Ap. Pavel: „Rugaţi-vă neîncetat” (1 Tesaloniceni 5:17).

După Sf. Isaac Sirul: „Când Duhul îşi face sălaş într-un om, acesta nu încetează să se roage pentru că Duhul se roagă continuu în el. Astfel, fie că se află în stare de veghe, fie că doarme, rugăciunea nu se opreşte niciodată în sufletul său, şi chiar dacă mănâncă sau bea, dacă face o treabă anume, chiar dacă e scufundat în somn, parfumul rugăciunii respiră spontan în inima lui.” Ca şi stihul din Biblie: „Eu dorm, dar inima mea veghează” (Cântarea cântărilor 5:2).

Cu plecare din acest moment, rugăciunea inimii capătă forma unei „rugăciuni mistice”, în sensul cel mai restrâns al termenului. Pe aceasta o numeşte Teofan „rugăciune contemplativă” sau „rugăciune care depăşeşte limitele conştiinţei”. În stare de contemplaţie, spune el, „intelectul (mintea) şi vederea întreagă devin captivate de un obiect spiritual atât de irezistibil încât toate lucrurile exterioare sunt uitate şi în întregime absente din conştiinţă. Mintea şi conştiinţa sunt într-o imersiune atât de completă în obiectul contemplat încât sunt ca şi cum nu le-am mai stăpâni. Teofan numeşte această stare de contemplare „rugăciunea extazului” sau „răpire”. Cei care nu au avut o experienţă personală a unei astfel de rugăciuni, nu pot înţelege ce este descris aici, tot aşa cum cei care au făcut experienţa nu mai au nevoie de cărţi pentru a înţelege.

Patimile şi imaginaţia.

Ascetul se găseşte în faţa a două obstacole când se nevoieşte să treacă de la rugăciunea verbală la cea cu mintea în inimă: patimile imaginaţia „Lucrarea ascetică cea mai importantă” – scrie Teofan – „este de-a împiedica inima să se abandoneze mişcărilor pasionale, şi de a împiedica intelectul să se abandoneze gândurilor pătimaşe”. Prin cuvântul „patimă”, autorii ortodocşi nu înţeleg doar mânia şi lăcomia, care azi vin în minte marii majorităţi când se vorbeşte despre patimă. Acest termen evocă ceva mult mai vast: orice dorinţă rea, păcătoasă, prin care diavolul încearcă să inducă omul în păcat. Patimile sunt în mod tradiţional clasificate astfel: lăcomia pântecelui lăcomia de avere avariţia

supărarea, tristețea (care include şi pizma) mânia, furia lenea slava deşartă mândria.

Aceşti opt demoni au aceeaşi rădăcină ca ultim resort: dragostea de sine (gr. filautia) care constă în a se prefera lui Dumnezeu şi aproapelui. Iată de ce mândria este patima fundamentală.

Zice Teofan: „Nu există decât o cale pentru a începe, şi ea constă în a învinge patimile". Drumul către rugăciune este un drum moral care presupune o disciplină a voinței şi a caracterului.

În această vreme, disciplina morală trebuie să fi secondată de disciplina minții. Nu numai gândurile pasionale sunt obstacole, ci şi toate „imaginile", fie că sunt sau nu acompaniate de o mişcare pătimaşă. După învățătura creştinismului oriental, imaginația (gr. fantasia), facultate prin care noi formăm imagini mintale mai mult sau mia puțin vii, după aptitudinile proprii, nu are decât un loc extrem de restrâns în învățătura rugăciunii şi în lucrarea ei, iar alții, Teofan însuşi, afirmă că ea nu ocupă nici un loc.

„În rugăciune", învață Teofan, „nu trebuie admisă nici o imagine care să se interpună între minte şi Domnul". „Esențialul este să ne sălăşluim în Dumnezeu, ceea ce implică mai înainte de toate convingerea mereu prezentă în conştiință că Dumnezeu este în voi, după cum El este în orice lucru; să trăiți cu siguranța certă că El vede tot ce e în voi şi că vă cunoaşte mai bine decât vă cunoaşteți voi înşivă. Această certitudine că ochiul lui Dumnezeu este permanent fixat în ființa voastră interioară nu trebuie asociată cu nici un concept vizual, ci trebuie să se restrângă la o simplă convingere sau sentiment.

„Nu admiteți nici un concept, nici o imagine sau viziune." „Curățiți-vă mintea de orice imagine".

„În rugăciune, regula cea mai simplă este de a nu forma imagini, de orice fel ar fi." Aceasta este învățătura comună tuturor Părinților orientali. Cum spune unul dintre ei: „Cel care nu vede nimic în timpul rugăciunii, îl vede pe Dumnezeu".

Mintea noastră, în mod obişnuit dispersată într-o mare diversitate de gânduri şi idei, trebuie să fie „unificată", adusă de la multiplicitate sa simplitate şi la vid, de la „diversitate" la „trezvie". Trebuie curățită de orice imagine mentală, de orice concept intelectual până nu mai este conştientă de nimic altceva decât de prezența lui Dumnezeu cel nevăzut şi incomprehensibil. Aceasta este „rugăciunea pură", pură nu numai de gânduri rele, ci de orice gând.

Rugăciunea inimii, fără imaginație şi gânduri, este însă o rugăciune a sentimentelor şi acest lucru o deosebeşte radical de rugăciunea minții. Printre sentimentele care interesează în mod deosebit, Teofan enumeră:

Un fel de tristețe când inima este rănită. Se pare că e vorba aici de ceva având ca esență penitența, un sentiment de zdrobire.

Un sentiment de caldă tandrețe sau smerenie; aici sentimentul de zdrobire, de nevrednicie umană, se află permanent prezent, dar este îmbrăcat într-un sentiment de bucurie iubitoare şi sensibilă.

Căldura spirituală, care este cel mai important sentiment: „focul duhului" din adâncul nostru, „căldura harului" aprinsă în inimă. Intim legată de această

experiență a focului, este viziunea luminii dumnezeieşti pe care mulți sfinți ortodocşi au experimentat-o penetrând în Misterul Transfigurării. Căldura şi lumina pe care sfântul le vede în jurul său şi în el, sunt reale şi obiective, perceptibile prin simțuri, dar ele sunt în acelaşi timp o lumină şi o căldură spirituale, de o esență diferită de cea a luminii naturale pe care o simțim în mod obişnuit, şi ca stare ele nu pot fi experimentate decât de către cei în care simțurile au fost transformate şi îmbunătățite prin harul divin.

Teofan este de asemenea conştient de pericolele pe care le pot atrage trăirile sentimentelor rele. Trebuie distins cu mare atenție între sentimentele naturale şi cele spirituale. Primele nu sunt puternic periculoase, dar nu trebuie privite ca daruri (roade) ald Duhului lui Dumnezeu. Trebuie să veghem cu grijă ca astfel de sentimente să nu fie poluate de boldul plăcerii senzuale. Dacă nu veghem e posibilă căderea în hedonismul spiritual, sa dorim dulceața în rugăciune ca un scop în sine. Aceasta este una din formele cele mai pernicioase ale iluziei. Este vorba de un suflet care s-a debarasat de adevăr. Sf. Ignatie îl defineşte ca o corupție a naturii umane prin acceptarea unui miraj în locul adevărului.

„Roadele principale ale rugăciunii nu sunt căldura şi dulceața, ci respectul de Dumnezeu şi zdrobirea.”

Rugăciunea lui Isus.

Ea este numai o cale, rapidă şi eficace de a obține rugăciunea interioară continuă a minții în inimă, dar este chiar mai mult decât atât. „Rugăciunea”, spune Sf. Ignatie Brianceaninov, „este un martir ascuns”. Forma obişnuită a rugăciunii lui Iisus este: „Doamne Iisuse Hristoase, ai milă de mine”. Cuvântul „păcătosul” poate fi adăugat şa sfârşit, eventual şi la plural: „ai milă de noi”. Mai pot fi şi alte variante. Ceea ce este esențial şi permanent este unicitatea invocației Numelui dumnezeiesc. Pentru a se ajuta în rugăciune este nevoie de nişte mătănii. Ele sunt diferite de rozariul folosit în occident; e vorba de un fir de lână sau altă materie pe care se fac noduri, astfel încât să fie silențios în folosință.

Clasificarea generală a rugăciunii în trei grade se aplică deopotrivă şi rugăciunii lui Iisus: rugăciunea buzelor, rugăciunea minții, rugăciunea inimii.

La început rugăciunea lui Iisus este o rugăciune verbală, spusă ca şi altele, cu glas tare sau murmurat, pronunțată cu limba şi buzele. În acelaşi timp, printr-un act deliberat de voință, atenția trebuie concentrată asupra sensului rugăciunii. În vremea acestei etape inițiale, repetiția continuă şi atentă a rugăciunii lui Iisus se revelează ca o lucrare epuizantă şi arzătoare, cerând o umilă perseverență.

Cu timpul rugăciunea lui Iisus devine mult mai interioară, şi mintea o repetă fără nici o mişcare exterioară a buzelor sau a limbii. Pe măsură ce se adânceşte această interiorizare, concentrarea atenției devine mult mai uşoară. Rugăciunea atinge, încet-încet, ritmul său propriu. În unele momente ea se repetă interior aproape spontan, fără un act conştient al voinței noastre. După cuvintele stareţului Partenie „un gingaş şipot de apă susură în adâncul nostru”. Asta dovedeşte că ne apropiem de a treia etapă.

În sfârşit, rugăciunea lui Iisus intră în inimă, dominând personalitatea întreagă. Ritmul său se identifică din ce în ce mai direct cu ritmul inimii până acolo că în final devine necurmat. Ceea ce la început necesita eforturi penibile şi constante este acum o sursă nesecată de pace şi bucurie. Spune Teofan: „mâinile la lucru, mintea şi inima cu Dumnezeu".

Sf. Ap. Pavel: „Mai bine voi zice 5 cuvinte cu mintea mea… decât zece mii într-o limbă necunoscută" – exegeza ortodoxă arată că e vorba de rugăciunea lui Iisus (în rusă şi greceşte ea este formată exact din 5 cuvinte).

Rugăciunea lui Iisus are şi alte fundamente biblice: rugăciunea orbului: „Iisuse, Fiul lui David, ai milă de mine" (Luca 18:38) rugăciunea vameşului: „O, Dumnezeule, ai milă de mine păcătosul" (Luca 18:13)

Pentru creştini, „fiul lui David" este deja „Fiul lui Dumnezeu", deci forma rugăciunii lui Iisus este în mod clar cu bază scripturistică.

Rugăciunea inimii pe care o cunoaştem astăzi provine din monahismul egiptean din secolul al 4-lea. Monahii o numeau, ca şi Părinții deşertului, „Meditația tainică", „amintirea de Dumnezeu". Ei foloseau formule scurte:

Sf. Macarie: „Doamne, ajută-mă" (+390) „Doamne, Fiul lui Dumnezeu, ai milă de mine" „Eu, ca om, am greşit, Tu, ca Dumnezeu, ai milă de mine".

Aceste scurte rugăciuni le foloseau pentru a se ajuta în nevoința de a obține rugăciunea continuă.

Teofan spune: „Puterea nu e în cuvinte, ci în gânduri şi sentimente". Valoarea mare a rugăciunii lui Iisus este că conține Numele preasfânt. „Cuvintele 'Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă' nu sunt decât instrumentul, nu esența lucrării, dar ele sunt un instrument foarte puternic şi eficace deoarece este Numele Domnului şi cel mai redutabil înaintea duşmanilor noştri; el este o binecuvântare pentru toți cei care-l caută". „Rugăciunea lui Iisus este ca orice altă rugăciune. Este însă mai puternică din cauza Numelui lui Iisus, Domnul şi Mântuitorul nostru".

Corpul tradițional de învățături din jurul rugăciunii lui Iisus, unele scrise, majoritatea însă orale, poartă numele de isihasm (gr. isihia = linişte, odihnă).

Trei elemente atrag atenția îndeosebi asupra rugăciunii inimii:

Unitatea dintre două sentimente: adorarea Mântuitorului pentru iubirea şi slava Lui zdrobirea inimii pentru păcătoşenia noastră din care decurge căința şi tristețea neputinței noastre de a răspunde dragostei Domnului şi bucuria şi nădejdea iubitoare.

Caracterul intens hristologic al rugăciunii, care se referă la:

Viața pământească a Domnului întrupat: „Iisuse Hristoase"

Dumnezeirea Sa: „Fiul lui Dumnezeu" fără a fi însă o formă de meditație prin imagini mentale sau concepte asupra diverselor episoade din viața Domnului. Teofan învață: „În plinul conştiinței şi atenției inimii cheamă fără să te opreşti 'Doamne Iisuse Hristoase Fiul lui Dumnezeu miluieşte-mă' şi veghează să nu ai în minte nici o imagine vizuală, nici un gând, dar să crezi cu tărie că Domnul te vede şi te aude."

Invocarea Numelui este simplă, nu cere nici o pregătire prealabilă, totul este să începi.

„Faceți linişte în suflet, pace şi reculegeți-vă, apoi începeți invocarea Numelui cu respect şi dragoste. Nu vă gândiți că sunteți pe cale să invocați Numele, ci gândiți-vă la Iisus însuşi. Pronunțați-i Numele încet, lent, dulce”

Teofan: „Lucrarea lui Dumnezeu e simplă, este rugăciunea: este ca şi cum un copil se adresează tatălui fără nici o subtilitate”. „Este o ‘artă’, dar o artă simplă, sălăşluiți-vă cu conştiința şi atenția în inimă şi repetați fără încetare: Doamne Iisuse Hristoase Fiul lui Dumnezeu miluieşte-mă pe mine păcătosul.”

Pentriu începători trebuie ca rugăciunea să fie pronunțată rar, dulce, cu adâncă reculegere asupra fiecărui cuvânt, fără emfază.

„Numele lui Iisus nu trebuie chemat sau pronunțat cu violență, chiar dacă e numai interioară şi nici cu un sentiment compus artificial.

La sfârşitul fiecărei rugăciuni e bine să se facă o pauză, pentru că ne ajută să ne păstrăm duhul atent. Dacă ar fi să-l credem pe Sf. Ignatie, este necesară o jumătate de oră pentru o sută de rugăciuni.

Isihaştii folosesc metode fizice ajutătoare: capul înclinat, cu bărbia în piept privirea fixată în dreptul inimii reglarea cu grijă a respirației până la ritmarea cu rugăciunea.

Totuşi, Teofan şi Ignatie consideră drept foarte periculoasă folosirea fără discernământ a exercițiilor respiratorii.

Pentru înțelegerea justă a locului exercițiilor fizice în cadrul rugăciunii lui Iisus trebuie înțelese trei lucruri:

Exercițiile fizice nu sunt decât un accesoriu, un ajutor pentru reculegere, util dar neobligatoriu pentru toți; nu sunt un element esențial al rugăciunii lui Iisus, care poate fi practicată în mod plenar şi fără ele.

Exercițiile pot fi periculoase pentru sănătate dacă nu sunt practicate corect şi sub îndrumarea directă a unui îndrumător spiritual; pot duce uneori până la nebunie. Ele au totuşi o bază teologică reală: unitatea şi influența reciprocă dintre trup şi suflet, rolul important al trupului în cadrul rugăciunii. În absența „stareţului”: „…nu trebuie încercată practicarea acestei tehnici mecanice, mai înainte ca să se statornicească prin ea însăşi… Metoda mecanică este înlocuită cu succes printr-o repetiție pasivă a rugăciunii lui Iisus. Trebuie făcută câte o scurtă pauză după fiecare invocare, respirația trebuie să fie calmă şi pasivă, iar mintea trebuie închisă în cuvintele rugăciunii.

Practicarea rugăciunii lui Iisus cu sau fără tehnică respiratorie ține de apartenența la Biserică, de datoriile creştine ce decurg din viața comunității, de Taine (Sfântul Botez, Taina Spovedaniei, Sfânta Euharistie…). Condiția sine qua non este o viață sacramentală regulată.

„Cea mai sigură metodă de unire cu Domnul, după împărtăşirea cu Trupul şi Sângele Său, este rugăciunea interioară a lui Iisus”, spune cuviosul Iustin. Comuniunea trebuie să existe înainte, dar şi după rugăciune, iar invocarea Numelui nu trebuie să fie substituită Euharistiei, ci ca o un lucru de preț care vine să o îmbogățească pe prima.

„Fiind atât de simplă şi de scurtă, rugăciunea lui Iisus poate fi spusă oriunde şi oricând.” – Arhimandritul Kallistos (Oxford)

Cuviosul Ignatie: „Oamenii n-au decât o idee foarte vagă şi foarte confuză despre rugăciunea lui Iisus. Unii care se consideră sau sunt considerați de alții ca având o bună judecată în materie de spiritualitate, privesc această rugăciune ca pe ceva contagios, dând ca raționament pentru frica lor pericolul iluziei2 pe care ei o presupun ca însoțeşte permanent rugăciunea lui Iisus. Ei o resping şi îi învață pe alții să facă la fel.”

Cuviosul Ignatie spune că „Autorul acestei teorii greşite este, după mine, demonul care urăşte Numele Domnului pentru că îi anulează întreaga putere. El se cutremură de acest Nume atotputernic şi-l defăimează înaintea multor creştini, intenționând să-i facă să abandoneze această armă redutabilă pentru ei, dar care este harul salvator pentru oameni.”

1. LOCUL INTERIOR AL INIMII.

Sf. Dimitri de Rostov (1651-1709)

Omul comportă o dualitate:

La exterior este carne.

În interior este spirit – se perfecționează prin mintea sa, prin atenția la sine însuşi, prin teama de Domnul şi harul lui Dumnezeu.

Formarea este şi ea dublă: din afară prin cărți, dinăuntru prin gândirea către Dumnezeu; exterior prin dragostea de înțelepciune, interior prin dragostea de Dumnezeu; exterior prin tehnică, interior prin viziune; exterior prin afinitate intelectuală, interior prin căldura duhului. Spiritul exterior e „plin de mândrie” (1 Corinteni 8:1), interiorul se smereşte; exteriorul e plin de curiozitatea cunoaşterii, interiorul este atent la sine şi nu doreşte decât să cunoască pe Dumnezeu.

Rugăciunea este şi ea dublă:

Exterioară – făcută în public.

Interioară – făcută în taină şi singurătate

(una ca datorie, alta ca ofertă spontană).

Rugăciunea spontană nu are ore fixe, nu are canoane, nu cunoaşte oprelişti.

Sf. Teofilact tâlcuieşte cuvântul „cameră” („…intră în camera ta…”) drept gândul secret sau viziunea interioară.

Sf. Macarie al Egiptului: „Inima e un mic vas, dar care cuprinde toate lucrurile. Dumnezeu este acolo, îngerii, viața şi Împărăția, cetățile celeste şi comorile harului.”

Omul are nevoie adesea să se închidă în cămăruța sa tainică (inima), mai mult decât între pereții camerei, să-şi verse inima şi gândurile către Dumnezeu şi să crească până la statura omului deplin, desăvârşit.

1.1 Unirea iubirii cu Dumnezeu.

Datoria oricărui creştin şi în special a celor ce vor să se consacre vieții duhovniceşti este de a se nevoi cu orice chip a se uni cu Dumnezeu, Creatorul, Iubitorul, Binefăcătorul, Cel Bun prin care şi pentru care am fost creați. Aceasta vine din faptul că ultimul sens cel mai înalt al existenței şi al sufletului, pe care Dumnezeu l-a creat, este şi trebuie să fie Dumnezeu însuşi, El singur şi nimic altceva, Dumnezeu de la care sufletul a primit viața şi natura, şi pentru care trebuie etern să trăiască.

Toate lucrurile acestei lumi vizibile, bune şi atrăgătoare, aparţin trupului şi nu sufletului. Şi cum ele sunt temporare, ele sunt menite a trece la fel de repede ca o umbră, în timp ce sufletul, fiind etern prin natura lui, nu-şi poate găsi odihna veşnică decât în Dumnezeu cel veşnic. Căci El e sălaşul veşnic de unde sufletul vine şi unde el se întoarce. În vreme ce carnea, venind din pământ, trebuie să se întoarcă în pământ, sufletul, venind de la Dumnezeu, se întoarce la Dumnezeu şi locuieşte cu El pentru totdeauna. De fapt sufletul a fost creat prin Dumnezeu tocmai pentru a fi cu El pentru veşnicie. Ca urmare, în viaţa noastră temporară de acum, trebuie din toate puterile noastre să căutăm unirea cu Dumnezeu tocmai pentru a fi găsiţi vrednici de a fi etern cu El şi în El în viaţa viitoare.

Dar nu este posibilă atingerea unirii cu Dumnezeu decât printr-o iubire imensă. Asta este redată minunat în Evanghelia iertării femeii păcătoase. Dumnezeu, în mila Sa, îi oferă iertarea păcatelor şi unirea cu El „pentru că ea a iubit mult" (Luca 7:47). El iubeşte pe cei ce-l iubesc, se uneşte cu cei ce se unesc cu El; El se dăruieşte celor ce i se dăruiesc şi acordă plenitudinea harului Său celor care doresc să se împărtăşească din dragostea Lui.

Pentru a aprinde în inima sa flacăra unei iubiri atât de ardente pentru a se uni cu Dumnezeu printr-o unire de nebiruit prin dragoste, trebuie ca omul să se roage des, să-şi ridice duhul spre Dumnezeu. După cum flacăra creşte când este alimentată constant, tot astfel rugăciunea frecventă – prin care duhul se înrădăcinează mai adânc în Dumnezeu – face să crească iubirea dumnezeiască în inimă. Inima aprinsă încălzeşte întregul om lăuntric, îl luminează şi-l învaţă, revelându-i toată înţelepciunea ei ascunsă şi necunoscută, făcând din el un serafim de foc, mereu treaz înaintea lui Dumnezeu înăuntrul duhului său, privindu-l necurmat şi trăgând din această vedere dulceaţa şi bucuria duhovnicească.

1.2 Rugăciunea spusă cu buzele fără atenţia minţii nu foloseşte la nimic.

Citând cuvintele Sf. Ap. Pavel, adresate corintenilor: „De ce folos este ruga voastră, dacă vă rugaţi numai cu vocea, dacă mintea voastră nu e atentă şi visează la alte lucruri?

…O astfel de rugăciune nu vă poate fi de nici un folos. Ea nu va fi auzită de Dumnezeu şi va rămâne fără rod."

Sf. Ciprian al Cartaginei (episcop în Africa de Nord, mort martir în 258 d. Hr.) a zis frumos: „Cum puteţi spera că veţi fi auziţi de Dumnezeu, dacă voi înşivă nu vă auziţi? Cum puteţi spera că Dumnezeu se va îngriji de voi, când voi înşivă nu vă îngrijiţi?"

1.3 Rugăciunea trebuie să fie scurtă, dar deasă.

Rugăciunea scurtă este mai călduroasă, pe când cea lungă, deşi este la fel de valoroasă în sine, totuşi nu e de cel mai mare folos începătorilor, ci celor care nu sunt prea departe de desăvârşire. În timpul rugăciunilor lungi mintea celui care nu are încă experienţă nu poate locui mult timp în Dumnezeu; ea este dominată de propria sa slăbiciune, care ăi este instabilitate şi distragere prin lucrurile exterioare, astfel că duhul îşi pierde căldura şi se răceşte repede. O astfel re rugăciune nu este rugăciune, ci o încurcătură a minţii, din cauza gândurilor ce vin şi pleacă.

Rugăciunea scurtă şi frecventă este mai stabilă, deoarece mintea plonjează în Dumnezeu şi după o scurtă pauză primeşte mai multă căldură. Domnul a zis: „Când vă rugaţi să nu faceţi repetiţii deşarte" (Matei 6:7)

Sf. Ioan Scărarul (579-649) din muntele Sinai recomandă: „Nu încercaţi să înmulţiţi cuvintele, ca nu cumva mintea voastră să fie distrasă spre a căuta cuvintele. Numai datorită unei scurte fraze vameşul a primit iertarea Domnului Dumnezeu şi o scurtă afirmare a credinţei sale l-a salvat. Mulţimea excesivă de cuvinte în rugăciune împrăştie mintea în visări, şi tot astfel, un singur cuvânt sau o frază scurtă o ajută să se reculeagă.

Atunci de ce Apostolul spune „Rugaţi-vă neîncetat?" (1 Tesaloniceni 5:17). În Scripturi, cuvântul „necontenit" este folsit în sensul ce „adesea"; căci este imposibil ca omul să locuiască fără întrerupere, zi şi noapte, în rugăciune. Astfel de lucruri cere vreme, şi este necesară, pe de altă parte, vreme pentru mâncat, lucrat, dormit... Deci cum să te rogi necontenit, dacă nu înţelegi că trebuie s-o faci des? O rugăciune deasă, repetată, poate fi considerată ca o rugăciune necurmată. Deci nu lăsaţi rugăciunea voastră scurtă şi deasă să se risipească în multe cuvinte. Sf. Teofilact spune: „Nu faceţu rugăciuni lungi, pentru că e mai de preţ să te rogi puţin şi des". Sf. Ioan Hrisostom (Gură de Aur), episcop al Constantinopolului (344-407) spune în comentariul său asupra epistolelor pauline: „Cel care vorbeşte mult în rugăciune, nu se roagă, ci se abandonează cuvintelor uscate".

Mai este un sens în cuvintele Apostolului „rugaţi-vă neîncetat", anume că oricare ar fi ocupaţia omului, el şi poate îndrepta în orice lip mintea spre Dumnezeu.

Apoi rugăciunea nu trebuie făcută pentru profit personal, nici chiar duhovnicesc, ci pentru slava lui Dumnezeu. „Orice ziceţi sau faceţi, să fie făcut în Numele Domnului Iisus" (Coloseni 3:17).

Rugăciunea este, deci, a întoarce mintea şi gândurile către Dumnezeu. A te ruga înseamnă a rămâne înaintea lui Dumnezeu, privindu-l mintal şi comunicând cu El cu reverenţă şi speranţă, în totalitate numai cu El.

Înainte de a începe, recapitulaţi pe scurt ce înseamnă rugăciunea şi cum trebuie să fie făcută, şi îndreptaţi-vă mintea şi gândurile în întregime către Dumnezeu.

2. CE ESTE RUGĂCIUNEA?

Teofan Zăvorâtul.

Întrebările fundamentale sunt:

Ce este rugăciunea? Care este esenţa ei? Cum se poate dobândi rugăciunea? Ce experimentează sufletul creştin care se roagă cu o inimă pasivă?

Răspunsurile pe care le dă Biserica prin Părinţi sunt obţinute prin iluminare, prin har, prin nevoinţe personale şi practicare a rugăciunii. Această experienţă este deopotrivă accesibilă omului de rând şi înţeleptului.

2.1 Dovada decisivă.

Rugăciunea este dovada decisivă şi izvorul oricărui bine; rugăciunea este forţa care mişcă orice lucru şi ea conduce toate lucrurile. Când rugăciunea e

bine făcută, totul merge bine, pentru că rugăciunea nu îngăduie ca ceva să rămână în neorânduială.

2.2 Trepte în rugăciune.

Prima constă în rugăciunea trupească făcută în principal prin lectură stând în picioare şi cu ajutorul închinăciunilor şi a metaniilor. În toate acestea e nevoie de răbdare, de osârdie şi eforturi, fiindcă atenția ne fuge, inima nu simte nimic şi nu are nici o dorință să se roage. De aceea trebuie impusă o regulă măsurată înțelept căreia să-i rămâi fidel. În aceasta constă rugăciunea activă.

A doua treaptă este rugăciunea făcută cu atenție: mintea capătă obiceiul de a se reculege în anumite vremuri şi se roagă conştiincioasă, fără a se lăsa distrasă. Mintea este captivată de cuvântul scris în timpul pronunțării, ca şi cum ar fi al ei propriu.

A treia treaptă este rugăciunea simțită: inima este astfel încălzită prin concentrare în asemenea măsură încât ceea ce până atunci nu a fost decât gând, devine sentiment. Acolo unde mai înainte n-a fost decât o formulă de zdrobire, se dezvoltă zdrobirea însăşi şi ceea ce era numai o cerere făcută prin vorbe este transformată într-o senzație radicală de nevoie, de necesitate. Oricine a trecut prin acțiunea aceasta şi prin sentimentul adevărat, se roagă fără vorbe pentru că Dumnezeu este Dumnezeul inimii. Astfel deprinderea rugăciunii poate fi considerată ca încheiată atunci când în rugăciunea noastră nu vom face decât să trecem de la un sentiment la altul. În acest stadiu lectura poate înceta la fel de bine ca şi gândul deliberat; nu mai rămâne altceva decât faptul sălăşluirii într-un sentiment cu trăsături specifice de rugăciune.

Când sentimentul rugăciunii a ajuns în această continuitate se poate spune că începe rugăciunea duhovnicească. Este darul Duhului Sfânt care se roagă în noi, ultimul grad al rugăciunii pe care mintea îl poate atinge.

Mai departe Sf. Părinți vorbesc despre o rugăciune care trece, dincolo de minte şi de limitele conştiinței (v. scrierile Sf. Isaac Sirul, +700, episcop în Ninive).

2.3 Esența rugăciunii.

Fără rugăciunea duhovnicească nu există rugăciune deloc, fiindcă numai ea este rugăciunea reală, cu adevărat plăcută lui Dumnezeu. Ceea ce contează este ca în suflet să fie prezente cuvintele rugăciunii. Că e făcută acasă sau în biserică, dacă rugăciunea interioară este absentă, cuvintele nu au decât aparența, dar nu realitatea rugăciunii.

Rugăciunea este înălțarea minții şi a inimii către Dumnezeu prin proprie participare şi prin acțiunea darurilor, pentru a cere lucrurile bune şi de folos, fie sufleteşti, fie materiale.

Esența rugăciunii este înălțarea duhovnicească a inimii către Dumnezeu. Mintea, închisă în inimă, rămâne în plinătatea conştiinței față către față cu Dumnezeu, plină de adorare, şi îşi varsă iubirea înaintea Lui. Aceasta este rugăciunea duhovnicească şi aşa trebuie să fie orice rugăciune. Esența rugăciunii nu se află în vorbe, ci în adâncul minții şi al inimii omului. De altfel toate rugăciunile Bisericii sunt astfel alcătuite, într-un sentiment adânc de iubire, încât atrag atenția către Dumnezeu, oricât de neatent ar fi omul.

2.4 Rugăciunea este o necesitate pentru toți.

Nimeni nu poate trăi fără rugăciune lăuntrică. Nu vom şti să trăim duhovniceşte decât când ne vom înălța către Dumnezeu prin rugăciune; dar singura cale pe care o avem şi prin care ne putem ridica către Dumnezeu este activitatea duhovnicească, deoarece Dumnezeu este Duh.

După cum există o rugăciune duhovnicească care însoțeşte rugăciunea verbală făcută în biserică sau acasă, tot astfel există şi o rugăciune duhovnicească în sine, fără cuvinte, care nu ține de o poziție corporală, de loc sau de timp, nici de activitate. Esența rămâne aceeaşi; mai mult, aceste două forme de rugăciune sunt la fel de obligatorii şi pentru laic şi pentru călugăr. Domnul nostru ne-a poruncit să ne închidem în „odăița" noastră tainică şi de acolo să ne rugăm Tatălui ceresc. „Această cămăruță tainică", tâlcuieşte Sf. Dimitri de Rostov, „semnifică inima". Deci, pentru a îndeplini porunca Domnului, trebuie să ne rugăm cu mintea în inimă, iar porunca este valabilă pentru toți creştinii. Sf. Ap. Apvel dă el însuşi acelaşi sfat: „Rugați-vă neîncetat adresând cererile voastre prin Duhul" (Efeseni 6:18). El înțelege prin aceasta rugăciunea minții pe care o recomandă fără deosebire tuturor creştinilor a o practica fără oprire (1 Tesaloniceni 5:17). Dar totodată rugăciunea neîncetată nu este posibilă decât când se face cu mintea în inimă.

Dimineața, sculându-vă, rămâneți cât mai mult timp posibil înaintea lui Dumnezeu în inima voastră în timp ce faceți rugăciunile; apoi mergeți la treburile voastre, care să fie dorința lui Dumnezeu pentru voi, fără ca sentimentele voastre şi conştiința să se îndepărteze de El. În acest fel vă veți îndeplini treburile cu trupul şi cu sufletul, dar mintea şi inima voastră vor fi în prezența lui Dumnezeu.

2.5 Rugăciunea exterioară nu este de ajuns.

Prin ea însăşi şi de una singură, rugăciunea dinafară nu ajunge. Cel care nu uneşte rugăciunea exterioară cu cea interioară nu este călugăr. În înțeles restrâns, cuvântul „călugăr" înseamnă zăvorât, un solitar.

Cel ce n-a intrat în sine însuşi nu este încă un zăvorât, nu este încă un călugăr, chiar dacă trăieşte în mănăstirea cea mai retrasă.

Mintea ascetului care nu s-a recules şi nu s-a închis în sine însuşi, locuieşte în mod necesar în tumult şi agitație. Asta se manifestă prin faptul că ea lasă să intre în sine o mulțime de gânduri. Mintea lui rămâne fără țel şi fără o necesitate prin trecerea prin lume, spre marele ei detriment. Retragerea omului în sine nu se poate face fără o rugăciune atentă şi, în particular, prin practicarea atentă a rugăciunii lui Iisus.

A atinge apatheia3 şi sfințenia, adică desăvârşirea creştină, este imposibil pentru cel ce n-a agonisit rugăciunea lăuntrică. Toți Părinții sunt de acord în acest punct.

2.6 Rugăciunea verbală „Cântând psalmi şi imnuri prin harul Domnului" (Coloseni 3:16). Cuvintele, psalmii, imnurile, cântările duhovniceşti descriu rugăciunea verbală, cea care constă în vorbe; în vreme ce „cântând prin lucrarea harului în inimile voastre lui Dumnezeu" descrie rugăciunea lăuntrică, a minții în inimă.

Psalmii, imnurile, odele, cântările sunt cântece religioase (diferențele dintre ele sunt dificil de arătat), dar toate sunt manifestări ale duhului de rugăciune. Când duhul este purtat către rugăciune, el preamăreşte pe Dumnezeu, îi mulțumeşte şi face să se înalțe către El cereri. Toate aceste manifestări ale duhului de rugăciune sunt esențial indivizibile, neavând existență separată. Când rugăciunea îşi începe lucrarea, ea trece de la una la alta din aceste manifestări şi aşa mai departe. Exprimată prin vorbe, este rugăciunea verbală, şi ea poate fi numită imn, psalm, odă. În plus față de Psaltire, avem cântările Bisericii, stihurile troparele, canoanele, acatistele4. Rugăciunea îşi are puterea nu în formă, ci în felul în care noi ne rugăm.

Folosind cuvântul „duhovnicesc" Apostolul ne arată cum trebuie să ne rugăm cu vocea. Rugăciunile sunt duhovniceşti pentru că îşi au originea în duh, şi pentru că prin duh sunt pronunțate. Natura lor duhovnicească este şi mai accentuată prin faptul că se nasc şi se dezvoltă prin harul Sfântului Duh. Psalmii şi celelalte rugăciuni vocale nu au fost verbale la origine. Ele au fost pur duhovniceşti şi abia apoi au căpătat forma dinafară a vorbelor. Ele sunt astăzi verbale în aparență, dar duhovniceşti prin puterea lor.

Deci cuvintele Apostolului despre rugăciunea verbală (exterioară) se tâlcuiesc astfel: intrați în duhul rugăciunilor pe care le citiți şi le auziți, şi reproduceți-le în inima voastră şi astfel oferiți-le lui Dumnezeu, ca şi cum s-ar fi născut în inima voastră prin acțiunea harului Sf. Duh. Astfel şi numai astfel rugăciunea va fi plăcută Domnului. Ca să puteți atinge o astfel de rugăciune fiți atenți la rugăciunile pe care le aveți de citit, osteniți-vă să realizați profund conținutul, prindeți-le cu inima. Astfel când vă veți ruga, veți exprima ceea ce simțiți deja în adâncul vostru.

2.7 Pentru ce există imnurile Bisericii?

Nu stă în puterea noastră de a provoca pătrunderea Duhului în noi. Asta nu depinde decât de voința Sf. Duh însuşi. Iar când această intrare a Sf. Duh se produce în noi, duhul nostru capătă puteri în aşa măsură încât cântecul se revarsă singur spre Dumnezeu, fie că alegem să cântăm în linişte în inima noastră sau tare pentru a ne auzi.

Dar cuvintele Apostolului trebuie mai ales luate într-un alt sens: să doriți să fiți umpluți de Duhul Sfânt şi rugați-vă mereu având acest țel în vedere. Cântarea va aprinde în voi Duhul sau va atrage venirea în voi a Duhului sau va revela acțiunea Lui. Preafericitul Teodoret tâlcuieşte astfel cuvintele Apostolului care zice „Fiți plini de Duhul Sfânt" (Efeseni 5:18) şi arată că această stare se poate atinge „cântând fără întrerupere în sine însuşi milele lui Dumnezeu" şi coborând adânc în sine însuşi şi stimulând mereu gândirea, cum s-ar zice cântând cu limba şi cu inima.

Desigur că cel mai important lucru este nu armonia cântecului, ci conținutul său; acesta are puterea să mişte cu aceeaşi ardoare inima celui care cântă, ca şi cum s-ar ruga citind. Cântările sunt ca nişte explozii de sentimente îndreptate către Dumnezeu, inspirate de Duhul. Duhul Sfânt umple pe cei pe care i-a ales, şi aceia exprimă în cântece plenitudinea sentimentelor lor. Cel care le cântă aşa cum au fost scrise, intră în duhul autorului lor şi le cântă ca pe ale sale. Fiind plin de asemenea sentimente, el se apropie de starea care-l

face capabil să primească harul Sf. Duh şi să i se conformeze. Scopul cântecelor bisericeşti este de a face să ardă în noi cu mai multă lumină şi căldură steluța de har prezentă şi ascunsă în sufletele noastre. Ele au rolul de a o face să se transforme în flacără. Scânteia aceasta ne este dată nouă prin Taine.

Legea cântărilor este că celui care cântă i se dăruieşte de la Duhul Sfânt ceea ce a fost pus în cântecul acela.

Nu este însă de ajuns a înțelege cuvintele cântecului, ci mai ales de a le trăi cu inima, de a fi în simpatie cu ele, de a le strânge în inimă şi de a le cânta ca şi cum ar fi ale noastre, din inimă.

Sf. Ioan Gură de Aur zice: „Ce înseamnă cuvintele acestea 'cei care cântă Domnului în inimile lor'? Asta înseamnă: susține această lucrare cu atenție, pentru că cei care cântă neatenți cântă în van, pronunțând numai vorbe, în timp ce inima lor vagabondează aiurea.” Fericitul Teodoret adaugă: „Acela cântă în inima lui care nu se bucură de iscusința limbii, ci care îşi foloseşte mintea la a înțelege ce zice”. Sfinții Părinți zic că rugăciunea devine deplină când mintea e unită cu inima, ceea ce cere atenție, zdrobire şi trăire din adâncul inimii.

2.8 Rugăciunea minții în inimă.

Sf. Ioan Gură de Aur: „Prin harul Duhului Sfânt să cântați, nu numai simplist cu buzele, ci cu atenție, rămânând în gândire înaintea lui Dumnezeu în inima voastră. Iată ce vrea să zică expresia 'cântând Domnului'; altfel cântecul nu serveşte la nimic şi cuvintele se irosesc în aer. Nu se cântă pentru asistență. Chiar într-un loc public vă este posibilă întoarcerea către Dumnezeu în adâncul sinelui şi să cântați fără a fi auziți de nimenea. Este bine să te rogi în inima ta chiar când călătoreşti şi să te ridici în înălțimi prin rugăciune.” Numai o astfel de rugăciune este o rugăciune adevărată. Rugăciunea vocală nu este rugăciune decât când inima şi mintea se roagă deopotrivă. O astfel de rugăciune se formează în inimă prin harul Sf. Duh, iar cel care se întoarce către El şi este sfințit prin Taine, simte un sentiment de iubire înăuntrul său pentru Dumnezeu. Din acest moment se pun temeliile care îl vor conduce către înălțimi. Dacă nu le va distruge printr-o purtare nevrednică, aceste sentiment va deveni cu timpul, cu perseverență şi cu nevoință, o flacără; dar dacă le distruge prin nevrednicia lui, cu toată dorința de întoarcere şi de împăcare cu Dumnezeu, acest sentiment nu-i va fi dat deodată şi facil. El va întâmpina un lung şi neplăcut efort pentru a-l regăsi prin forța rugăciunii. Dar Dumnezeu nu alungă pe nimeni.

Pentru că toți au acces la har, este necesar un singur lucru: să lăsăm harului toată libertatea de mişcare. Harul se poate mişca liber când eul este zdrobit şi patimile dezrădăcinate. Cu cât inima noastră e mai purificată, cu atât mai viu devine sentimentul nostru către Dumnezeu, iar când inima este pe de-a-ntregul curățită, atunci sentimentul devine un foc. Scânteia harului care este în cei care au încetat o vreme să se îngrijească de lucrarea rugăciunii, străluceşte şi poate oricând să ardă dacă veghează cu grijă asupra ei. Dar ea nu este constantă; creşte şi scade, iar când arde, nu se întâmplă mereu cu aceeaşi intensitate. De fapt prea puțin contează cu ce forță arde ea, pentru că această flacără de iubire se ridică mereu către Dumnezeu şi-i cântă Acestuia

cântarea ei. Pe ea îşi întemeiază edificiul harul, deoarece ea e prezentă mereu în cei credincioşi. Cei care se dăruiesc harului în chip desăvârşit, sunt conduşi de ea; ea îi formează şi îi educă într-un fel pe care numai ea îl ştie.

2.9 Sentimente şi vorbe.

Sentimentul pe care-l încercăm către Dumnezeu, chiar dacă nu e însoţit de cuvinte, este o rugăciune. Cuvintele susţin şi uneori aprofundează sentimentul.

2.10 Darul simţirii.

Cum se păstrează cu grijă aceste dar al simţirii iubitoare?

Mai întâi prin smerenie, atribuind totul harului şi nimic ţie însuţi. Cum te vei încrede în tine, cum harul va scădea în tine, iar dacă nu te vei opri, el îşi va înceta complet lucrarea. Atunci nu-ţi mai rămâne decât să te plângi şi să gemi.

Mai apoi, considerându-te praf şi cenuşă, rămâi în har şi nu-ţi mai întoarce inima şi nici gândirea către altceva dacă nu este necesar. Fii mereu cu Domnul. Dacă flacăra interioară începe să scadă puţin, imediat sforţează-te săi redai vigoarea. Domnul este aproape. Dacă te vei întoarce spre El cu umilinţă şi zdrobire, vei simţi cu siguranţă darurile Sale.

2.11 Trupul, sufletul şi duhul.

Trupul este făcut din pământ, dar nu e ceva mort, ci este dăruit cu suflet viu. În acest suflet este insuflat un duh, Duhul lui Dumnezeu, făcut pentru a-l cunoaşte pe Dumnezeu, a-l căuta, a-l gusta şi a-şi găsi bucuria numai şi numai în El.

2.12 Mintea în inimă.

Întoarce-te spre Domnul şi coboară-ţi mintea în inimă, iar de acolo invocă-l. Odată stabilită ferm mintea în inimă, rămâi în faţa Domnului cu teamă, respect şi devoţiune. Dacă vei urma această regulă simplă fără a te abate, patimile şi dorinţele rele nu se vor trezi niciodată, şi nici vreun gând de acest fel.

2.13 Lucrarea esenţială a vieţii noastre.

Rugăciunea este lucrarea de căpătâi a vieţii noastre morale şi religioase. Rădăcina unei astfel de vieţi constă într-o relaţie liberă şi conştientă cu Dumnezeu care, de altfel, conduce toate lucrurile în noi. Această atitudine se manifestă pe trei direcţii: către Dumnezeu – prin rugăciune către aproapele – prin relaţiile sociale şi atitudinea morală către tine însuţi – prin lupta ascetică şi duhovnicească, ca atitudine morală faţă de sine.

Rugăciunea noastră reflectă atitudinea noastră către Dumnezeu şi atitudinea noastră către Dumnezeu se reflectă în rugăciunea noastră.

Există trei tipuri de credincioşi: un credincios neglijent în rugăciune (ca şi în viaţă) – se roagă în biserică şi acasă numai cât e stabilit prin obicei, fără atenţie şi fără sentiment un credincios care citeşte multe rugăciuni şi merge des la biserică; în acelaşi timp încearcă să-şi împiedice duhul să vagabondeze şi încearcă să-şi pună de acord sentimentele cu ceea ce citeşte, dar în ciuda eforturilor lui nu propăşeşte decât arareori.

un credincios complet recules în sine însuşi, care rămâne cu mintea înaintea lui Dumnezeu şi-l roagă în inima sa fără distragere, fără lungi

rugăciuni verbale, chiar dacă rămâne mult timp în rugăciune acasă sau la biserică.

2.14 Rugăciunea cu voce tare sau în tăcere.

Chiar şi rugăciunea făcută în tăcere se slujeşte de cuvinte, dar ele sunt rostite înlăuntrul omului.

Important e ca rugăciunea, fie rostită în afară, fie înăuntru, să vină din inimă.

2.15 Atitudine trupească fermă.

Sfinţii Părinţi zic: „Purtaţi-vă ca şi cum îl auziţi, din moment ce aţi învăţat să staţi înaintea Domnului cu mintea în inimă, fiindcă aceasta este esenţa însăşi a rugăciunii."

Trupul trebuie păstrat într-o vigilentă tensiune a muşchilor, fără a permite ca atenţia noastră să fie influenţată şi distrasă prin impresiile exterioare ale simţurilor, da ţinând mintea în inimă.

2.16 Treptele rugăciunii.

Rugăciunea dinafară (verbală) la biserică sau acasă.

Unirea gândurilor şi a sentimentelor pioase cu mintea şi inima.

Rugăciunea continuă.

Condiţia reuşitei în rugăciune este purificarea inimii de toate patimile şi de toate legăturile faţă de realizările sensibile (senzoriale), fără de care rugăciunea rămâne la prima treaptă.

Când inima devine în întregime curată, se statorniceşte rugăciunea continuă. Teofan distinge 5 etape: rugăciunea verbală rugăciunea minţii în inimă produsă prin propriile noastre eforturi rugăciunea minţii în inimă acordată ca dar (1 Samuel 2:9) rugăciunea minţii în inimă devenită necurmată rugăciunea contemplativă (răpire sau extaz)

Ultimele trei etape sunt direct legate unele de altele şi nu se pot distinge net. Când se atinge un anumit grad de curăţie al vieţii morale, vagabondajul minţii încetează, gândurile se liniştesc, iar puterea harului se revarsă ca un flux, tot aşa cum a curs şi în cazul hemoroidesei (Luca 8:44). Când se atinge acest stadiu, rugăciunea devine mai mult sau mai puţin continuă.

De la acest punct ne poate fi acordată un alt fel de rugăciune pe care omul nu o poate agonisi singur. Duhul rugăciunii se răspândeşte în om şi îl conduce în adâncurile inimii, ca şi cum ar fi mutat cu mâna dintr-un loc în altul. Sufletul este ţinut captiv printr-o forţă care-l subjugă. Această „invadare" se face în două etape: sufletul vede tot şi rămâne conştient de el însuşi şi de tot ce îl înconjoară; el rămâne capabil de a judeca şi de a se guverna, şi chiar poate pune capăt acestei stări dacă nu o doreşte (acest lucru trebuie să vă fie foarte clar)

(Sf. Isaac Sirul) extazul sau răpirea, care este mult mai înaltă decât prima stare; aici duhul rugăciunii coboară peste om, dar sufletul, dus de el, intră într-o asemenea stare de contemplare încât uită de tot ce-l înconjoară, încetează să mai judece şi se bucură de contemplaţie; el nu mai are puterea de a se controla, nici de a pune capăt acestei stări. O astfel de rugăciune este însoţită de o iluminare a feţei sau de o lumină învăluitoare5 sau încă de levitaţie (învingerea gravitaţiei). Într-o astfel de stare se afla Sf. Ap. Pavel când a fost

ridicat în Rai. Şiântr-o asemenea stare se găseau şi profeții când erau învăluiți de Duhul.

2.17 Închideți mintea în cuvintele rugăciunii.

Dacă totuşi vă scapă gândurile şi se întorc să vagabondeze, trebuie imediat să le readuceți înapoi, să vă reproşați, să regretați şi să plângeți acest vagabondaj al minții.

Sf. Ioan Scărarul a zis: „Trebuie să faceți un mare effort ca să închideți mintea în cuvintele rugăciunii"

2.18 Rugăciunea imaginației, a minții şi a inimii.

Trecând de la exterior la interior, întâlnim imaginația şi fantasmagoriile ei. Mulți se opresc aici, nerealizând că trebui depăşită această etapă imediat. În concluzie, rugându-ne cu imaginația, nu ne rugăm cum trebuie. Este o rugăciune rea.

Cea de a doua etapă în drumul care duce către lăuntrul sinelui este reprezentată de rațiune, minte şi duh, şi într-o manieră generală de facultatea rațională şi gânditoare a sufletului. Nici aici nu trebuie întârziat, ci mergând mai departe, să coborâm mintea în inimă. Dacă rămânem la starea dinainte este rău, căci trăsătura caracteristică este că mintea rămâne în cap şi vrea să guverneze şi să orânduiască prin ea însăşi tot ce este în suflet. Nu rezultă nici un câştig. Mintea se interesează de toate, dar nu poate conduce nimic şi va cădea mereu tot mai mult. Această slăbiciune a minții noastre, de care ea suferă, este descrisă de Sf. Simeon Noul Teolog (949-1022, abate al mănăstirii Sf. Mamas din Constantinopol, cel mai mare autor mistic bizantin). Acest fel de rugăciune s-ar putea numi rugăciunea minții în cap, în care vreme inima îşi urmează drumul ei şi se vede invadată de patimi şi nu-şi revine în sine decât foarte greu. În ajutor ne vin scrierile Sf. Grigore Sinaitul6 scrise de Starețul Vasile7, schimnic, prieten şi tovarăş al lui Paisie Velicikovski8.

„Cum să nădăjduieşti a păzi mintea neatinsă veghind simțurile exterioare, în vreme ce gândurile hoinăresc dintr-o parte în alta şi se lasă atrase spre cele materiale? La ceasul rugăciunii este esențial pentru minte să se refugieze cât de repede în inimă şi să rămână surdă şi mută la toate gândurile. Cel care nu caută decât să nu mia vadă, să nu mai audă, să nu mai vorbească, acela nu va obține nici o victorie. Închide-ți mintea în odaia inimii tale şi acolo te vei bucura de odihnă, căci te vor lăsa gândurile rele; şi vei trăi bucuria duhovnicească pe care o dă rugăciunea lăuntrică şi atenția (trezvia) inimii.

Sf. Isihie de Batos (superiorul unei mănăstiri din Sinai, sec. VI sau VII) zice: „Mintea noastră nu poate evita prin puterea ei visările rele şi nici nu trebuie să speri că va reuşi vreodată. Ia aminte să nu ai o părere înaltă de sine, cum făcea vechiul Israel, de teamă ca nu cumva să fii dat duşmanului tău cel nevăzut. După ce Dumnezeul tuturor făpturilor a eliberat pe Israel de jugul egiptenilor, Israeliții au turnat un vițel de aur să le fie lor ajutor. Priveşte în chipul acestuia mintea slabă: când invocă pe Iisus Hristos împotriva duhurilor rele, le vânează; dar când în nebunia sa se încrede în ea însăşi, nu poate decât să cadă imediat şi grav."

2.19 Dorință şi sete de Dumnezeu.

Ce se întâmplă celui ce doreşte ardent să se roage sau celui care se roagă? Ce trebuie să facă el?

Cel ce a început să caute pe Dumnezeu prin propriile sale nevoințe are ca scop final unirea cu Dumnezeu, dar nici atunci lucrarea nu se termină, ci continuă în nemărginire. Este o stare asemănătoare cu a omului care este scufundat în gânduri adânci, concentrat în sufletul său, neacordând nici o atenție celor care-l înconjoară, fie evenimente, fie lucruri, fie chiar oameni. În acest caz, când omul este scufundat în gândurile sale, la lucru se află intelectul (mintea), dar în lucrarea rugăciunii la lucru este inima. Când apare setea de Dumnezeu, sufletul se reculege în sine însuşi, rămânând în fața lui Dumnezeu. În această stare întreaga gândire personală şi toate planurile încetează, iar atenția asupra exteriorului încetează şi ea. Sufletul nu mai poartă decât grija aceasta a rugăciunii. Însă aceasta nu depinde de voința omului, iar cel ce a trăit această sete, nu o poate uita şi caută să o simtă din nou; el o caută din nou, dar prin eforturile sale nu o va face să revină niciodată. Această sete vine de la sine. Un singur lucru depinde de voința noastră liberă: când această stare de sete survine, nu-ți îngădui să o laşi să înceteze, ci înarmează-te cu grija cea mai mare de a-i da posibilitatea să rămână în tine cât mai multă vreme cu putință.

2.20 Două feluri de rugăciune lăuntrică.

Rugăciunea lăuntrică constă în a sta înaintea lui Dumnezeu cu mintea în inimă, fie trăind simplu în prezența Lui, fie că exprimi dorințe, mulțumiri sau cereri. Trebuie să dobândeşti obişnuința de a sta constant în comuniune cu Dumnezeu, fără nici o imagine, fără nici un raționament, fără nici o mişcare a gândurilor care să fie perceptibilă. Aceasta este expresia autentică a rugăciunii, iar esența constă precis în a rămâne înaintea lui Dumnezeu cu mintea în inimă.

Rugăciunea lăuntrică comportă două stări: ardentă – în care omul se forțează să o atingă prin sine rugăciunea se revarsă singură, de la sine, fără efortul omului.

Prima este obiectul unui efort constant; de fapt acest efort este sortit eşecului deoarece gândurile noastre sunt dispersate, dar el mărturiseşte despre dorința noastră de a atinge rugăciunea neîncetată şi astfel atrage mila Domnului. Din cauza sa Dumnezeu, din timp în timp, dăruieşte inimii umplerea cu un elan irezistibil prin care rugăciunea spirituală se revelează sub forma sa veritabilă.

2.21 Rugăciunea care curge singură.

În acest caz, când duhul rugăciunii coboară asupra unui om, el nu poate face nici o alegere asupra formei rugăciunii care îi va fi dată. Acestea sunt diversele curente ale unui singur şi acelaşi har. Aceste tipuri „infuze” de rugăciune sunt de două feluri: omul poate asculta sau nu de acest duh; îl poate ajuta sau poate lupta împotriva lui omul nu se poate opune, ci este scufundat în rugăciune şi rămâne sub imperiul unei forțe exterioare sieşi care nu-i lasă puterea de a acționa altfel. Absența totală de libertate de alegere nu există, deci, decât în acest ultim fel de rugăciune. În toate celelalte libertatea de alegere rămâne în putere.

2.22 Rugăciunea Duhului „Duhul însuşi mijloceşte pentru noi cu suspine negrăite” (Romani 8:26). Această vorbă va fi mai uşor de înțeles dacă o vom raporta la ceva ce am experimentat.

În timpul rugăciunii apar sentimente, dar e imposibil de a le provoca deliberat în noi. Uneori apare şi inspirația rugăciunii de la sine, forțându-ne să ne rugăm şi nedându-ne pace decât când rugăciunea este pe deplin exprimată. Despre acest lucru scrie Apostolul. Aproape întotdeauna această rugăciune este abandonată voinței divine şi o deplină încredere în Dumnezeu care ne conduce, care ştie mai bine ce convine ființei noastre lăuntrice şi exterioare, care ne doreşte binele mai mult decât noi înşine, care e gata să ne dea tot darul desăvârşit atâta vreme cât noi nu ne opunem Domnului.

Toate rugăciunile Sf. Părinți care ne-au rămas sunt de acest fel şi ele au fost inspirate de Sf. Duh. Tocmai de aceea ele rămân atât de eficace şi durabile.

2.23 Apropierea rugăciunii contemplative.

În rugăciunea pur contemplativă cuvintele şi gândurile dispar, nu prin voința noastră, ci din propria lor mişcare. Rugăciunea minții se transformă în rugăciunea inimii, sau în majoritate o rugăciune a minții în inimă. Apariția ei coincide cu apariția căldurii în inimă. Într-un curs normal al vieții duhovniceşti, din acest moment nu mai există altfel de rugăciune. Acest soi de rugăciune se poate dispensa de gânduri, la fel ca şi de cuvinte. Ea poate consta doar din a rămâne în prezența lui Dumnezeu, deschizându-i Lui inima în iubire şi adorație. Este o stare în care în mod irezistibil suntem împinşi în prezența lui Dumnezeu, adică este vizita duhului rugăciunii în noi. Dar acesta nu este încă veritabila rugăciune contemplativă, care este cea mai înaltă şi care nu apare decât din timp în timp la aleşii lui Dumnezeu.

2.24 Rugăciunea activă şi rugăciunea contemplativă.

Acțiunea rugăciunii în inimă se poate exercita în două moduri: uneori mintea se trezeşte prima, lipindu-se de Domnul printr-o continuă amintire a Sa în inimă. Alteori, rugăciunea se porneşte de la sine când este înmuiată de focul bucuriei şi care atrage mintea în inimă şi o menține ocupată cu invocarea Domnului Iisus şi ținându-se cu respect înaintea Lui.

Prima rugăciune cere un efort, a doua operează de la sine. Când în primul caz patimile scad, acțiunea rugăciunii începe să se manifeste prin înțelegerea poruncilor şi căldura inimii, ca o consecință a invocării perseverente a Domnului Iisus.

În al doilea caz, Duhul atrage mintea în inimă şi o statorniceşte în adâncuri, împiedicând hoinăreala ei obişnuită. Mintea nu e ca într-un prizonierat în Asiria, ci ca o repatriere din Babilon în Ierusalimul ceresc.

Mintea poate fi activa sau contemplativă în rugăciune. Când e activă distruge patimile cu ajutorul lui Dumnezeu. Mintea contemplativă vede pe Dumnezeu atât cât e cu putință omului.

2.25 Pelerinajul interior al minții în inimă.

Trebuie puse în armonie gândurile minții cu sentimentele inimii, în aşa fel încât duhul omului să fie neîncetat cu Domnul, ca şi cum s-ar fi lipit de El. Cel care este astfel unificat, este limpezit prin lumina interioară şi primeşte în el razele luminii duhovniceşti, aşa cum zice Teodoret despre Moise că fața i-a

fost slăvită pe munte fiindcă Dumnezeu i-o lumina. David face aluzie la aceasta când zice: „Însemnatu-sa peste noi lumina feței Tale, Doamne” (Psalmul 4:7). Calea de a ajunge în această stare este rugăciunea cu mintea în inimă şi în această stare mintea devine clară şi vede limpede pe Dumnezeu în lumină, primind de la El facultatea de a vedea şi vâna tot ce poate să ne necinstească în fața Lui.

Sunt mulți care caută să se apropie de Dumnezeu prin vorbe şi faptele dinafară şi îşi petrec viața cu speranța că vor reuşi, dar se înşeală, fiindcă nu urmează calea cea bună şi niciodată nu vor reuşi. Lor le spunem: veniți la Dumnezeu cu mintea în inimă şi veți fi iluminați; nu veți mai fi înfrânți de duşmanii care, în prezent, în funcție de dreptatea voastră dinafară v-au robit mereu şi au pus venin în gândurile şi sentimentele inimilor voastre. Această dreptate dinafară vă va face să confundați duşmanul de fiecare dată când el va încerca să fie confundat.

2.26 Rugați-vă ca şi cum ați începe pentru prima oară.

Nu considerați niciodată o lucrare duhovnicească ferm stabilită, lucru valabil şi pentru rugăciune; rugați-vă ca şi cum ați face-o pentru prima oară. Când facem un lucru pentru prima oară, venim cu un entuziasm nou şi cu o voință ardentă. Astfel gândind, vă veți ruga cu multă dorință de a o face bine, cu o ardoare înnoitoare şi vie. Şi totul va fi aşa cum trebuie de bine. Dacă nu veți reuşi în rugăciune, nu sperați să reuşiți într-al lucru, căci rugăciunea este rădăcina tuturor lucrurilor.

3. RUGĂCIUNEA LUI IISUS

3.1 Roadele meditației tainice9

Înțeleptul care are belşug de comori, le ascunde în casă ferindu-le de ochii lumii, ca să nu provoace invidia ei şi ca mai marii şi puternicii lumii să nu le dorească. Tot astfel monahul smerit şi virtuos îşi ascunde virtuțile şi nu-şi urmează propriile dorințe. Chiar dimpotrivă, el se blamează în orice moment şi-şi consacră toate energiile meditației tainice, după cuvintele Scripturii: „…un foc s-a aprins în meditația mea” (Psalmul 38:4). Despre ce foc este vorba? Focul despre care vorbeşte aici Scriptura este Dumnezeu: „Dumnezeul nostru este un foc mistuitor” (Evrei 12:29). Meditația tainică alungă gândurile rele şi dezrădăcinează patimile sufletului, limpezeşte duhul, iluminează inteligența şi umple inima de bucurie. Ea răneşte dracii şi vânează gândurile rele. Cel ce s-a înarmat cu meditația cea tainică face să renască omul interior, este întărit de Dumnezeu şi de îngeri şi este bine plăcut oamenilor.

Cititul şi tainica meditație fac din om o cetate inexpugnabilă şi o oază de pace care rămâne netulburată şi nedefăimată. Meditația cea de taină este o oglindă a sufletului şi o lumină pentru conştiință. Ea distruge pizma, aduce calmul, risipeşte ura, alungă iritabilitatea şi împiedică nedreptatea. Din ea se naşte tandrețea care încălzeşte şi îndulceşte sufletul. Prin ea teama de Dumnezeu penetrează în noi şi rămâne atingându-ne până la lacrimi. Prin ea se primeşte smerenia adevărată a duhului, rugăciunea fără pată, prin ea se sfințeşte trupul. Ea ne învață răbdarea şi îndurarea, şi ne aminteşte mereu de focul gheenei. Ea scoate mintea din distracții şi o face să reflecteze asupra

morții, ea e plină de toate lucrările bune şi încununată de toate virtuțile şi ea alungă orice faptă rea.

(Avva Isaia sau Sf. Isaia Ermitul, +448, călugăr la Sceta în Egipt, apoi în gaza Palestinei)

3.2 Meditația de taină şi rugăciunea neîncetată.

Un frate, pe nume Ioan, vine de la Avva Filimon10 şi îmbrățişându-i picioarele îl întreabă:

— Ce trebuie să fac, părinte, ca să fiu izbăvit? Duhul meu este lab şi fuge încoace şi încolo.

După o scurtă tăcere, Sf. Filimon spuse:

— Este o boală de care suferă cei ce sunt superficiali şi ea rămâne în tine pentru că dragostea ta de Dumnezeu nu este desăvârşită. Până acum căldura dragostei şi cunoaşterea lui Dumnezeu nu sunt în tine.

Fratele l-a întrebat:

— Că să fac atunci?

— Iată, chiar de acum – i-a răspuns părintele – practică meditația cea tainică în adâncul inimii tale. Aceasta va vindeca duhul tău de răul lui.

Fratele, neînțelegând despre ce îi vorbeşte Sf. Filimon, îl întreabă:

— Ce este meditația tainică?

— Iată, i-a răspuns părintele, păstrează trezvia în inima ta şi repetă lăuntric cu teamă şi cutremur 'Doamne Iisuse Hristoase, ai milă de mine'. Aşa sfătuia preafericitul Diadoh al Foticeii pe începători.

Fratele plecă şi, cu ajutorul lui Dumnezeu şi rugăciunile părintelui, începu să păstreze liniştea şi să guste dulceața acestei tainice meditații. Dar asta dură doar o vreme. Cum acest har îl părăsi subit şi cum nu-i fu posibil să-l păstreze şi să se roage sobru, al reveni la părinte şi-i mărturisi ce i se întâmplase. Sf. Filimon zise:

— Ei bine, ai mers un pic pe calea liniştii şi a practicii lăuntrice şi ai gustat dulceața. Păstreaz-o în inima ta. Fie că mănânci sau bei, că dormi sau că vorbeşti cu careva, în afara chiliei tale sau pe drum, nu uita să reciți această rugăciune cu un duh treaz şi atent, să cânți sau să meditezi rugăciuni sau psalmi. Chiar când trebuie să îți satisfaci vreo trebuință, nu permite duhului tău să fie leneş, ci el să mediteze sau să se roage în taină. În orice moment, când te culci sau te scoli, când mănânci sau bei, când vorbeşti cu cineva, ai grijă ca în taină inima ta să fie în rugăciune, o vreme meditând un verset din Psalmi, o altă vreme repetând rugăciunea 'Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă'.

(Din viața lui Avva Filimon)

3.3 Meditația interioară trebuie să înceapă îndată ce e posibil.

Reculegeți-vă în inimă şi acolo practicați meditația tainică. Prin această metodă, cu ajutorul harului lui Dumnezeu, duhul zelului va păstra în voi caracterul ei adevărat, arzând mai mult sau mai puțin, alteori mai mult. Meditația interioară ne aşează pe drumul rugăciunii lăuntrice, care este calea cea mai directă către mântuire. Avem puterea să consacrăm totul pentru rugăciune şi astfel va fi bine; dar dacă, dimpotrivă, ne îndeplinim celelalte îndatoriri ale noastre dar neglijăm rugăciunea, nu vom aduce niciodată roadă

bună. Cel ce nu se întoarce în sine însuşi şi neglijează această cale duhovnicească, nu va face nici un progres. Dar trebuie cunoscut faptul că această lucrare este extrem de dificilă, mai ales la început; câteodată însă ea dă rezultate surprinzătoare şi rapide.

Esențial este a nu neglija inițierea aceasta de teama ca mai târziu să nu fie degeaba. De fapt, sensul însuşi al credinței duhovniceşti este ascuns în această rugăciune lăuntrică. Singurul lucru necesar este de a-l face clar, de a-i sublinia importanța şi de a explica maniera în care se învață.

Notați mai ales că această lucrare trebuie să se dezvolte progresiv, lent, cu mare seriozitate. Pierzându-şi progresivitatea, ea îşi alterează caracterul şi devine o simplă observație exterioară.

Principiul este ca să existe întoarcere lăuntrică şi ca acolo să se aprindă duhul râvnei.

Activitatea dinafară este mai uşoară şi mai atrăgătoare, pe când ce dinlăuntru este mai grea şi mai neplăcută. Cel ce se va ataşa celei dintâi va deveni încet, încet materialist, râvna i se va răci şi inima sa rar se va înmuia, iar se va îndepărta din ce în ce mai mult de lucrarea lăuntrică. Abia mult mai târziu va vedea că a scăpat momentul favorabil.

Asta nu înseamnă că trebuie să abandonăm lucrarea dinafară. Nu, dar trebuie să o susținem pe cea lăuntrică care trebuie să aibă prioritate, deoarece noi slujim Domnului în duh, în duh şi adevăr. Îl iubim. Cele două activități depind una de cealaltă, dar fiecare are valoarea sa deosebită.

(Teofan Zăvorâtul)

Sfinții Părinți arată că pentru a menține această lucrare (ceea ce este o artă) există o singură regulă: să rămâi în tine însuți şi să adori în taină, în inimă pe Dumnezeu să meditezi asupra gândirii lui Dumnezeu să-ți aminteşti de moarte să-ți aminteşti cu zdrobire de păcatele tale.

Întipăreşte-ți asta în suflet. Apoi, puneți întrebări, de exemplu: „Unde merg eu?" sau „Sunt un om, nu un animal" şi forțați-vă să înțelegeți sensul cu atenție.

(Teofan Zăvorâtul)

În fiecare zi meditați în sufletul vostru un gând care v-a impresionat profund şi care v-a atins inima. Altfel, dacă nu vă exersați facultatea gândirii, sufletul vostru va slăbi.

(Teofan Zăvorâtul)

Unele gânduri se imprimă mai profund decât altele. După terminarea rugăciunii, meditați şi hrăniți-vă cu aceste gânduri bune. Este calea pentru a atinge rugăciunea neîncetată.

(Teofan Zăvorâtul)

Când vă rugați şi sun sentiment se naşte către Dumnezeu şi e viu în inima voastră, atunci aveți rugăciunea neîncetată, chiar dacă nu folosiți vorbe şi chiar dacă nu sunteți într-o atitudine de rugăciune.

(Teofan Zăvorâtul)

3.4 Trebuie să te rogi oriunde şi oricând.

Sf. Ioan Gură de aur zice: „Aveți grijă să nu limitați rugăciunea voastră la un moment particular al zilei".

Sfinții Părinți fac distincție între: rugăciunea minții în inimă – care este o activitatea conştientă a omului rugăciunea dată de Duhul – care este dată omului şi chiar dacă omul este conştient de ea, rugăciunea se revarsă fără efortul lui (pe aceasta o putem căuta şi cere de la Dumnezeu, dar nu o putem crea când vrem noi)

Cuvântul Apostolului „Rugați-vă în duh" se tâlcuieşte astfel: rugați-vă cu mintea în inimă cu dorința de a atinge rugăciunea înmuiată de Duhul. O astfel de rugăciune ține sufletul conştient înaintea feței lui Dumnezeu cel Atotprezent. Atrăgând spre sine razele dumnezeieşti şi reflectându-le, alungă orice duşman. Nici un demon nu se poate apropia de sufletul care a atins o asemenea stare. Numai aşa ne vom putea ruga oricând şi oriunde.

(Teofan Zăvorâtul)

3.5 Misterul rugăciunii neîntrerupte?

— Iubirea.

Sf. Apostol Pavel vorbeşte de perseveranța şi constanța în rugăciune (Romani 12:12, 1Tesaloniceni 5:17, Efeseni 6:18, Coloseni 4:2), iar Mântuitorul arată aceasta prin parabola văduvei care se roagă şi obține câştig de cauză datorită perseverenței ei (Luca 18:1-8). Rugăciunea necurmată este nu un accesoriu, ci esența însăşi a vieții creştine. Creştinul trebuie să trăiască continuu în Dumnezeu, cum zice şi Apostolul că viața creştinului este „ascunsă cu Hristos în Dumnezeu" (Coloseni 3:3) şi că creştinul este „templul (biserica) lui Dumnezeu „ în care „sălăşluieşte Duhul lui Dumnezeu" (1 Corinteni 3:16, 6:19, Romani 8:9). Acest Duh mereu prezent îl sprijină rugându-se în el cu „suspine negrăite" (Romani 8:26) şi care-l învață pe creştin cum să se roage neîncetat.

Prima manifestare a unui păcătos care se converteşte este că îşi îndreaptă mintea şi inima spre Dumnezeu. Mai târziu după ce păcătosul a făcut penitență şi şi-a consacrat viața lui Dumnezeu, harul, care nu acționa decât din exterior asupra lui, se coboară acum şi se sălăşluieşte în el prin Taine, iar starea de a-şi îndrepta mintea şi inima spre Dumnezeu devine permanentă. Acest lucru se atinge progresiv şi, ca orice alt dar, trebuie întreținut. Este efortul rugăciunii şi, în particular, practica răbdătoare şi atentă a rugăciunii Bisericii.

Rugați-vă neîncetat, exersați a vă ruga şi veți atinge rugăciunea neîncetată, care se va revărsa singură fără a face vreun efort deosebit.

Nu este suficient a face rugăciunea la ore fixe, ci a dedica orice activitate lui Dumnezeu, de a-l vedea prezent peste tot cu duhul şi a face rugăciuni dese către El.

Cu toate acestea, taina reuşitei este ascunsă în dragostea de Domnul. Asemeni iubitei care îşi iubeşte logodnicul şi este cu el permanent prin aducere aminte şi sentiment, tot astfel sufletul unit cu Dumnezeu prin iubire rămâne mereu cu El adresându-i rugăcminți arzătoare din adâncul inimii lui. „Cel care s-a unit cu Domnul este un singur duh cu El" (1 Corinteni 6:17)

(Teofan Zăvorâtul)

3.6 Practica Apostolilor.

Sf. Vasile cel Mare11 a rezolvat astfel problema cunoaşterii despre cum ajunseseră Apostolii să se roage neîncetat: „în tot ce făceau ei se gândeau la Dumnezeu şi viața lor şi dedicau astfel în totalitate Lui. Această stare era rugăciunea lor neîncetată.

(Teofan Zăvorâtul)

3.7 O rugăciune implicită.

Chiar dacă rugăciunea lui Iisus nu a ajuns neîncetată în voi, gândiți-vă mereu la Dumnezeu în orice activitate v-ați afla. Astel vă veți ruga într-un mod anume, iar la momentul hotărât rugăciunea se va lărgi în voi.

3.8 A sta înaintea lui Dumnezeu în iubire ceea ce ne cere Dumnezeu este inima noastră (Proverbe 23:26) şi a rămâne cu inima în adorație față de Dumnezeu, iată rugăciunea continuă! – aceasta este descrierea exactă. Regula în acest caz privind rugăciunea este că ea reprezintă uleiul sau lemnul pentru menținerea iubirii în inimă.

(Teofan Zăvorâtul)

3.9 Roadele rugăciunii neîncetate.

Prin chiar rugăciunea neîncetată ascetul atinge sărăcia în duh cea autentică. Învățând să ceară necurmat ajutorul lui Dumnezeu, el pierde puțin câte puțin încrederea în sine. Dacă se întâmplă acest lucru, el nu se mai vede pe sine reuşind, ci mila dumnezeiască pe care el o imploră.

Necurmat. Rugăciunea neîncetată duce la câştigarea credinței pentru că cel ce se roagă continuu începe să simtă treptat prezența lui Dumnezeu; acest sentiment se dezvoltă puțin câte puțin, astfel încât ochiul spiritual (al duhului) ajunge să-l recunoască pe Dumnezeu în Pronia Sa mai bine decât ochiul natural care vede cele materiale. Atunci inima cunoaşte prezența lui Dumnezeu printr-o experiență imediată. Cel ce a văzut pe Dumnezeu într-un asemenea mod şi a resimțit astfel prezența Lui nu poate decât să creadă printr-o credință vie care se va manifesta în toate faptele lui.

Rugăciunea inimii neîncetată învinge răul prin nădejdea în Dumnezeu; ea îl conduce pe om la o sfințenie a simplității, retrăgând mintea lui de la obişnuința de a se risipi în gânduri diverse şi o face să rodească planuri pentru sine şi aproapele, păzind-o în sărăcie duhovnicească (smerenie) şi umilință a gândurilor. În asta constă formarea omului rugăciunii. El pierde obişnuința de a fi distrat, de a se rătăci în gânduri rele sau neimportante, şi cu cât se înrădăcinează în suflet sfințenia simplității, cu atât se distrug vechile obiceiuri şi omul devine ca şi un copil, nebun de dragoste pentru Dumnezeu Hristos, adică îşi pierde înțelepciunea lumească li se împărtăşeşte de Dumnezeu printr-o inteligență duhovnicească.

Curiozitatea, defăimarea, neîncrederea şi bănuielile sunt, de asemenea, distruse prin rugăciunea neîncetată, ceilalți încep să ni se pară buni şi astfel se naşte iubirea pentru oameni.

Cel ce se roagă neîncetat rămâne în Domnul, îl recunoaşte pe El ca Dumnezeu, câştigă teama de Dumnezeu, din care ia naştere curăția, şi aceasta generează iubirea de Dumnezeu cea dumnezeiască. Iubirea de Dumnezeu îl umple de darurile Duhului, al cărui templu este.

(Sf. Episcop Ignatie)

3.10 Am aşezat pe Domnul înaintea mea.

Prin harul lui Dumnezeu se dezvoltă în sfârşit o rugăciune numai a inimii singure, o rugăciune duhovnicească întrețintă în inimă prin Sfântul Duh. Rugătorul este conştient că rugăciunea se revarsă de la sine în el – acesta este atributul celor desăvârşiți, dar rugăciunea accesibilă tuturor este cea în care gândirea şi sentimentele sunt mereu unite cu vorbele.

Există şi un alt fel de rugăciune numită „a sta înaintea lui Dumnezeu”, în care rugătorul, concentrat fiind în inima sa, îl contemplă pe Dumnezeu cel prezent înaintea lui şi în el, trăind sentimentele corespunzătoare acestei stări: teama de Dumnezeu şi admirația iubitoare înaintea măreției lui infinite, credință şi nădejde, iubire şi abandonare a voinței lui, zdrobire şi buna primire a sacrificiilor.

Această stare se acordă celui care se cufundă profund în rugăciunea obişnuită, a buzelor, a minții şi a inimii, care rugându-se un timp suficient de lung astfel, va cunoaşte această stare din ce în ce mai frecvent până ce ea va deveni permanentă. Atunci el va fi în prezența lui Dumnezeu mereu, aşa cum zice David: „L-am pus pe Domnul înaintea mea fără contenire; pentru că El este dreapta mea, nu voi fi învins” (Psalmul 15:8)

(Teofan Zăvorâtul)

3.11 Rugăciunea care se repetă singură.

Cum se poate evita a ajunge să lucrăm fără participarea sufletului? Numai printr-o vie teamă de Dumnezeu şi printr-o inimă plină de gândul către Dumnezeu. „Căutați pe Domnul… căutați-i continuu fața” (Psalmul 54:4).

Trezvia şi rugăciunea lăuntrică stau pe această bază.

Dumnezeu este peste tot. Vegheați ca gândurile voastre să fie mereu cu El. Cum se poate face asta? – căci gândurile se ridică unele împotriva altora şi sentimentele le urmează. Mai înainte de a-şi ataşa gândirea de un obiect unic, Părinții aveau obiceiul de a repeta continuu o scurtă rugăciune, care se lipea cu timpul de limbă şi se repeta de la sine până la urmă. Astfel gândirea lor se lipea de rugăciune şi, prin ea, se unea cu aducerea aminte de Dumnezeu. O dată această stare atinsă, rugăciunea ne păstrează în amintirea de Dumnezeu şi amintirea de Dumnezeu ne păstrează în rugăciune: Iată aici o cale pentru a fi cu Dumnezeu.

Când ne ațintim mintea în mod atent în inimă şi de acolo oferim Domnului rugăciunea noastră, atunci am atins rugăciunea neîncetată din inimă, care nu mai primeşte nici un alt gând.

(Teofan Zăvorâtul)

3.12 Iubirea de Dumnezeu.

Este cea care dă forța vieții spirituale şi care păstrează căldura inimii. Atâta vreme cât iubirea e prezentă, ea este regula care înlocuieşte orice altă regulă. Rugăciunile se fac pentru a hrăni acest sentiment şi numai aşa îşi păstrează sensul de a exista. Altfel devin îmbrăcămintea unui trup fără suflet.

(Teofan Zăvorâtul)

3.13 O poruncă pentru toți.

Nu numai călugării sau preoții trebuie să se roage neîncetat. Sf, Grigore Teologul12 învață pe toți creştinii să îşi amintească de Numele lui Dumnezeu la fel de des precum respiră.

Să ne rugăm cu sufletul şi să lucrăm cu trupul, aşa cum învață şi Mântuitorul (Matei 6:6). Odăița este trupul, uşile sunt cele 5 simțuri, iar omul intră în odăița lui când mintea se opreşte de la a hoinări şi se reculege în inimă, unde şi rămâne. Simțurile sunt închise atunci când nu le permitem să se lege de un lucru dinafară, material; astfel, în acest mod, duhul rămâne liber de orice ataşare dinafară şi prin rugăciunea sa lăuntrică şi tainică se uneşte cu Dumnezeu, Tatăl nostru.

(Sf. Grigore Palama13)

3.14 Pentru laici ca şi pentru călugări.

Fiecare creştin trebuie fără încetare să-şi aducă aminte că trebuie să fie unit cu Domnul, Mântuitorul nostru, să-l lase să vină în mintea şi inima lui pentru a se sălăşlui acolo. Metoda cea mai sigură de a realiza această unire cu Domnul este, după unirea cu Trupul şi Sângele Său, rugăciunea lăuntrică a lui Iisus.

Această rugăciune este obligatorie pentru laici ca şi pentru călugări pentru că orice creştin trebuie să fie unit în inima lui cu Domnul şi metoda cea mai bună rămâne rugăciunea lui Iisus.

(Episcopul Iustin14)

3.15 Puterea Numelui.

Prin Numele rostit, rugăciunea devine prezență a lui Iisus în noi, sursă de reflecție duhovnicească şi de gânduri dumnezeieşti; este dărâmarea păcatelor, şi sursă de gânduri dumnezeieşti, de vindecare a sufletului şi a trupului, razele iluminării divine țâşnesc din fântâna milei divine şi aduc asupra celor smeriți inițierea în misterele lui Dumnezeu. Este mântuirea noastră, singura cale spre Dumnezeu fiindcă „nu există alt nume sub cer care să fie dat oamenilor prin care să fim mântuiți" (Fapte 4:12).

Prin această rugăciune se află viața şi mântuirea: „Pentru ca crezând să aveți viață întru Numele Lui" (Ioan 20:31).

(Teofan Zăvorâtul)

3.16 Simplitatea rugăciunii lui Iisus.

Cu mintea concentrată în inimă rugați-vă: Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă! Esențialul stă nu în vorbe, ci în credință, zdrobire şi abandonare în mâna Domnului. Cu astfel de sentimente se poate rămâne înaintea Domnului fără a fi în nici o formă exterioară de rugăciune şi totuşi rugându-vă.

(Teofan Zăvorâtul)

3.17 Sub privirea lui Dumnezeu.

Principalul lucru este de a umbla înaintea lui Dumnezeu sau sub privirea lui Dumnezeu, conştient fiind că Dumnezeu te priveşte, că El ne cercetează sufletul şi inima, că El vede tot ce se petrece. Această conştiință este pârghia cea mai importantă şi puternică care există în mecanismul vieții spirituale.

(Teofan Zăvorâtul)

3.18 Un refugiu pentru indolenți.

Experiența vieții spirituale arată că cel care are râvnă pentru rugăciunea lăuntrică nu are nevoie să fie învățat cum să se desăvârşească în acest domeniu, căci rugăciunea şi efortul răbdător şi atent îl vor conduce la desăvârşire.

Ce este însă de făcut cu cei neatenți, care, după ce au înțeles natura adevăratei rugăciuni, sunt împiedicați prin căderea în rutină şi rătăcesc prin recitarea formalistă a rugăciunii obligatorii? Pentru ei rugăciunea lui Iisus poate fi un refugiu şi o sursă de forță. Oare nu pentru ei a fost inventată această tehnică cu scopul unic de a grefa rugăciunea interioară în inima lor?

(Teofan Zăvorâtul)

3.19 Un remediu împotriva somnolenței.

O dată ce se fixează în inimă, rugăciunea lui Iisus acumulează forță şi umple de energie, alungând somnolența.

Dar unul este lucrul care devine obişnuință pentru limbă şi altul cel pentru inimă!

(Teofan Zăvorâtul)

3.20 A penetra puternic în rugăciunea lui Iisus.

Intrați puternic în rugăciunea lui Iisus cu toată forța de care sunteți capabil; ea va produce unitate în voi, vă va comunica un sentiment de forță în Domnul şi va avea ca rezultat faptul că veți rămâne necontenit cu El.

Numai să nu atribuiți puterea acestei rugăciuni repetării anumitor cuvinte, ci faptului că vă ațintiți mintea şi inima spre Dumnezeu în tot timpul repetării cuvintelor, altfel zis activității care însoțeşte această repetiție.

(Teofan Zăvorâtul)

3.21 O cântare cântată cu inteligență.

Cum zice Apostolul: „Voi zice mai bine cinci cuvinte cu mintea mea, decât zece mii într-o limbă necunoscută” (1 Corinteni 14:19). Mai întâi trebuie curățită mintea şi inima cu ajutorul acestor cinci cuvinte, repetându-le necontenit în adâncurile inimii: Doamne Iisuse Hristoase miluieşte-mă15! – de aşa manieră ca această rugăciune să se înalțe ca o cântare cântată cu mintea.

Toți începătorii, chiar cei dominați de patimile lor pot oferi această rugăciune grație vigilenței inimii; dar ea nu va cânta cu adevărat în ei decât când vor fi curățiți prin rugăciunea spirituală.

(Paisie Velicikovsky)

3.22 O lumină pentru noi.

Rugăciunea lui Iisus, aşa cum spun Părinții în Filocalie, este o lumină a paşilor noştri, o stea care ne conduce pe drumul către cer, este un remediu împotriva slăbiciunilor cărnii, împotriva dorințelor rele şi a comodității. Puteți adăuga la „Doamne Iisuse Hristoase Fiul lui Dumnezeu”, cuvintele „pentru rugăciunile Maicii Tale, aimilă de mine păcătosul!”.

Nu uitați că Dumnezeu priveşte mintea şi inima, nu numai cuvintele.

Cărțile nu ne pot învăța decât metode dinafară pentru a practica rugăciunea; a o desăvârşi se face prin răbdare şi perseverență, rămânându-i fidel.

(Teofan Zăvorâtul)

3.23 Mâinile la lucru, mintea cu Dumnezeu.

Numai prin rugăciunea inimii poate fi menținută buna ordine a sufletului cu fermitate şi numai prin ea se poate menține netulburată pacea lăuntrică. Numai astfel poate fi împlinită porunca Părinților: „Mâinile la lucru, mintea şi inima cu Dumnezeu”.

O dată stabilită în inimă, rugăciunea nu se mai întrerupe şi lunecă netulburată, într-o mişcare mereu constantă.

Cum se sălăşluieşte în inimă rugăciunea lui Iisus? Tot ce se poate răspunde este că acest lucru se întâmplă. Cel ce face eforturi în acest sens devine din ce în ce mai conştient de acest lucru, dar fără a înțelege cum s-a produs faptul în sine. Esențial pentru a ajunge la această ordine este de a umbla mereu în prezența lui Dumnezeu, repetând rugăciunea lui Iisus cât de des posibil. De îndată ce avem un moment liber, trebuie să reîncepem şi, puțin câte puțin, rugăciunea se va grefa în noi.

Lectura este una din metodele cele mai bune pentru a da viață rugăciunii, în special la ce anume cere rugăciunea.

(Teofan Zăvorâtul)

3.24 Rugăciunea lui Iisus şi căldura care o însoțeşte.

A te ruga înseamnă a sta spiritual (cu conştiința) înaintea lui Dumnezeu în inimă, în adorație, în acțiunea harului, în cerere şi zdrobire.

Rădăcina întregii rugăciuni este teama şi respectul de Dumnezeu. Din ea se naşte credința în Dumnezeu, supunerea voinței sub voința Lui, nădejdea şi ataşamentul față de El într-un sentiment de iubire, uitând de toate lucrurile create. Deoarece inima are capacitatea puterii, toate aceste sentimente coexistă în inimă cu aceeaşi intensitate. Cum ne poate ajuta aici rugăciunea lui Iisus? Prin căldura care se dezvoltă în inimă şi în jurul ei.

Obişnuința de a te ruga nu se câştigă dintr-o dată; ea necesită o lungă practică şi multe eforturi.

Rugăciunea lui Iisus şi căldura care o însoțeşte sunt cel mai bun ajutor pe care-l poate forma obişnuința rugăciunii. Notați că este vorba de căi, de metode, nu de lucruri în sine!

Este posibil ca fără o rugăciune reală să existe câteodată rugăciunea lui Iisus şi senzația de căldură. Aceasta se întâmplă chiar dacă pare straniu.

În timpul rugăciunii gândul trebuie să fie numai la Dumnezeu, deşi vin şi pleacă gânduri care distrag mintea de la Dumnezeu. Numai rugăciunile scurte ațintesc cugetul asupra unui singur obiect spiritual, prin repetare continuă, şi totodată o curăță de alte gânduri. Rugăciunea lui Iisus este un şi cea mai utilizată din aceste scurte rugăciuni. Scopul ei este de păstra cugetul în simpla gândire Dumnezeu.

Toți cei care au ajuns la obişnuința acestei rugăciuni şi care o utilizează corect, păstrează efectiv amintirea necurmată a lui Dumnezeu.

Pentru că amintirea de Dumnezeu într-o inimă sincer credincioasă produce un sentiment de pietate, de nădejde, de acționare a harurilor, de abandonare în voința lui Dumnezeu şi alte sentimente duhovniceşti, rugăciunea lui Iisus care produce şi salvează amintirea de Dumnezeu, este numită rugăciune duhovnicească. De altfel ea nu poate purta acest nume decât

dacă are astfel de sentimente. Altfel nu este decât o invocație verbală care nu contează mai mult decât altă invocație de acest gen.

Dacă urmărim printr-o scurtă rugăciune să concentrăm mintea, trebuie să o coborâm cu atenție în inimă, pentru că atâta vreme cât mintea rămâne în cap, gândurile vin şi pleacă, iar mintea nu se poate concentra asupra unui obiect unic. Dar când coboară în inimă, ea atrage toate puterile sufletului şi ale trupului într-un singur fascicul. Această concentrare a întregi vieți a omului într-un singur loc are drept consecință imediată trezirea în inimă a unei senzații speciale care este premergătoare căldurii care va veni. Această senzație, lejeră la început, devine puțin câte puțin tot mai puternică, mai fermă, mai profundă. La început nu e decât o uşoară încălzire, dar ea se dezvoltă treptat într-o senzație de căldură care concentrează asupra ei întreaga atenție. Astfel, deci, în timp ce în cursul etapelor inițiale atenția era păzită în inimă printr-un efort de voință, prin lungimea ei şi a puterii voinței, acum ia naştere căldura inimii.

Aceasta păstrează atenția fără a necesita un alt efort. Amândouă se însoțesc şi se fortifică reciproc. Ele trebuie să rămâne neseparate pentru că dispersarea atenției face să scadă căldura, iar această răcire a inimii abate atenția.

O regulă a vieții duhovniceşti se stabileşte, deci, cu plecare din acest punct: „Dacă îți ții inima vie înaintea lui Dumnezeu, îți vei aminti continuu de El” – zice Sf. Ioan Scărarul.

Se pune întrebarea: este această căldură spirituală? Nu, ea nu este duhovnicească. Este o căldură psihică obişnuită. Dar pentru că ea ajută la păstrarea minții în inimă şi astfel ajută la dezvoltarea mişcărilor spirituale descrise mai sus, o numim spirituală, cu condiția ca ea să nu se însoțească cu o plăcere senzuală, nici chiar lejeră, ci să păstreze sufletul şi trupul în pace.

Deci, rugăciunea lui Iisus este spirituală numai când este însoțită de sentimente spirituale. Altfel e vorba doare de căldura sângelui. Nu este nimic rău în această senzație, câtă vreme nu este însoțită de o plăcere senzuală, oricât de slabă. În caz contrat este periculoasă şi trebuie suprimată.

Lucrurile încep să meargă prost când căldura coboară în părțile trupului aflate sub inimă şi merg şi mai rău când ne imaginăm că această căldură e tot ce contează, fără a ne mai preocupa de sentimentele duhovniceşti şi de amintirea lui Dumnezeu.

Această eroare trebuie discernută corect şi corijată, până ce căldura fizică va rămâne singură, dar nici atunci nu trebuie să riscăm a o confunda cu o impresie spirituală comunicată de harul lui Dumnezeu. Căldura nu este duhovnicească decât când e însoțită de impulsul duhovnicesc al rugăciunii.

Căldura care vinde din har, este impregnată inimii şi de o natură specială, cu adevărat spirituală. Ea nu produce, ca ce trupească, nici o modificare notabilă în corp, dar se distinge printr-un sentiment subtil de dulceață. Prin acest sentiment particular o recunoaştem şi fiecare trebuie să o facă pentru el însuşi; pentru acesta nu e nevoie de nimeni altcineva.

(Teofan Zăvorâtul)

3.25 Drumul cel mai simplu pentru a ajunge la rugăciunea continuă.

Această cale este prin rugăciunea lui Iisus. Ceea ce noi căutăm prin aceasta este purificarea inimii şi restaurarea spiritului. Se folosesc două metode: calea activității (îndeplinirea lucrărilor ascetice) calea contemplativă, care constă în a ține minte orientată spre Dumnezeu.

Prin metoda ascetică, sufletul se purifică şi astfel primeşte pe Dumnezeu.

Prin cea de a doua, Dumnezeu, de care sufletul devine din ce în ce mai conştient, arde El însuşi murdăria şi vine pentru a se sălăşlui în sufletul astfel purificat.

Sf. Grigore Sinaitul: „Dumnezeu se câştigă prin nevoințe sau prin invocarea constantă a Numelui lui Iisus." Tot el arată că prima cale este mai lungă decât a doua, care este şi mai eficace. Pentru acest motiv au ales-o Părinții, pentru că Numele Domnului Iisus este comoara tuturor lucrurilor bune, comoara de forță şi viață în duh.

Mai înainte de a fi inițiat în practici mai înalte, începătorul trebuie să devină neclintit în lucrarea binelui, să devină spiritual conştient şi să ajungă la pacea interioară.

Practicarea rugăciunii este denumită „artă" şi este într-adevăr o artă foarte simplă. Țineți-vă conştient şi cu atenție în inimă repetând „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă pe mine păcătosul" fără a păstra în minte nici o noțiune sensibilă, nici o imagine, crezând simplu că Domnul vă vede şi vă aude.

E important să păstrați atenția în inimă şi, aşa făcând, să coordonați un pic respirația astfel încât să o puneți în ritmul vorbelor. Totuşi, lucrul cel mai important este să credeți că Dumnezeu este aproape şi vă aude. Nu ziceți rugăciunea decât pentru El singur.

O vreme, uneori timp îndelungat, această rugăciune nu este decât o activitatea ca celelalte; dar cu timpul ea trece în minte şi, în final, se înrădăcinează în inimă.

Puteți devia de la acest drum, de aceea trebuie să fiți sub şcoala cuiva care cunoaşte toate aspectele. Inconvenientele pleacă în principal de la faptul că atenția rămâne în cap, nu în inimă. Cel care îşi ține atenția în inimă e salvat. Încă mai sigură este calea celui care fără încetare se întoarce către Dumnezeu cu zdrobire şi se roagă Lui a-l elibera de iluzie.

(Teofan Zăvorâtul)

3.26 O gândire unică sau singura gândire a Celui Unic.

Această invocație adresată lui Iisus are un scop foarte înalt, care constă în a aprofunda permanent amintirea lui Dumnezeu şi sentimentele față de El.

Apelurile pe care i le adresăm lui Dumnezeu sunt prea uşor întrerupte de prima impresie care survine, şi astfel gândurile continuă să se învălmăşească în cap ca un roi de musculițe. Pentru a întrerupe această hoinăreală e nevoie să-ți legi mintea de o gândire unică sau de gândirea singură a Celui Unic. O rugăciune scurtă ajută la aceasta, face mintea simplă, o unifică; ea dezvoltă un sentiment de iubire către Dumnezeu şi îl grefează în inimă. Când acest sentiment de iubire se trezeşte în noi, conştiința sufletului se sălăşluieşte în Dumnezeu şi sufletul începe să facă toate lucrurile după voia lui Dumnezeu.

Rămâne să vă păziţi gândirea şi atenţia întoarse către Dumnezeu; dacă limitaţi rugăciunea doar la vorbe, sunteţi precum arama sunătoare.

(Teofan Zăvorâtul)

3.27 Tehnicile şi metodele n-au importanţă, numai un lucru este esenţial.

Rugăciunea lui Iisus este o rugăciune verbală ca toate celelalte; ea nu are nimic special, ci toată puterea ei stă în duhul cu care este rostită. Diferitele tehnici descrise de Părinţi – a îngenunchea, a bate metanii16 şi alte tehnici de care se face uz în timpul acestei rugăciuni, nu convin tuturor. Ele sunt chiar periculoase, dacă nu beneficiem de o conducere personală. Mai bine nu trebuie încercat a le folosi. Singura metodă indispensabilă pentru toţi este a rămâne cu atenţia în inimă: restul sunt accesorii şi nu conduc la esenţă.

Se spune despre roadele acestei rugăciuni că nu există nimic mai înalt decât ele. Este fals. Rugăciunea lui Iisus nu este un talisman! Nimic în cuvintele sau rostirea ei nu poate prin sine însuşi să aducă roadă. Toate roadele pot fi obţinute fără această rugăciune şi chiar fără o rugăciune verbală, urmărind a păstra simplu mintea şi inima întoarse către Dumnezeu.

Esenţa rugăciunii constă în A FI STATORNICIT ÎN ADUCEREA AMINTE DE DUMNEZEU ŞI A UMBLA ÎN PREZENŢA LUI.

Îmi amintesc că am întâlnit la Kiev un om care zicea: „N-am învăţat nici o metodă şi nici nu cunoşteam defel rugăciunea lui Iisus; în vremea asta, prin îndurarea lui Dumnezeu, umblu în prezenţa Lui; dar cum a apărut asta, nu ştiu nimic. Dumnezeu mi-a făcut darul ăsta.”

Important e să înţelegem că rugăciunea este un dar de la Dumnezeu, altfel riscăm să confundăm darul harului cu vreo realizare oarecare care vine de la noi.

Cei ce ating un obicei lăuntric prin rugăciunea lui Iisus fac bine, dar cei ce văd un scop în această lucrare se opresc la jumătate de drum, neatingând rugăciunea lăuntrică.

Chiar când facem rugăciunea lui Iisus trebuie să continuăm a păstra gândirea la Dumnezeu, altfel rugăciunea nu va fi decât un aliment deshidratat.

E bine ca Numele lui Iisus să se lipească de limba ta, dar să nu te împiedice prea tare a-ţi aminti de Dumnezeu şi nici a lăsa să rămână în tine gânduri opuse Lui. Totul depinde de constanţa privirii întoarse către Dumnezeu, conştientă şi liberă, şi de efortul reflecţiei pentru a rămâne în această stare.

(Teofan Zăvorâtul)

3.28 De ce rugăciunea lui Iisus este mai eficace decât oricare alta?

Ea este mai puternică în virtutea Numelui lui Iisus, Domnul şi Mântuitorul nostru. Dar Numele Lui trebuie invocat cu o credinţă totală şi fără ezitare, cu o certitudine profundă despre proximitatea lui Dumnezeu, ştiind că El vede, aude, ascultă cu extremă atenţie cererea noastră şi e gata să ne răspundă şi să ne acorde ceea ce căutăm.

O asemenea nădejde nu e niciodată înşelată! Dacă totuşi cea din ceea ce cerem nu ne este deocamdată acordat, este pentru că noi nu suntem pregătiţi pentru a primi.

(Teofan Zăvorâtul)

3.29 Nu este un talisman.

Rugăciunea lui Iisus nu este un talisman.

Puterea ei provine din credința noastră în Domnul şi dintr-o unire profundă a duhului nostru şi a inimii noastre cu El. Dacă vom fi în asemenea dispoziție, invocarea Numelui lui Iisus va fi cu adevărat eficace, dar simpla repetare a cuvintelor nu semnifică nimic.

(Teofan Zăvorâtul)

3.30 Repetarea mecanică nu duce la nimic.

Nu uitați niciodată că nu trebuie să vă axați pe o repetare mecanică a rugăciunii lui Iisus, căci asta nu duce la nimic, decât la obişnuința de a repeta mecanic rugăciunea cu limba, fără a vă gândi la ceea ce spuneți. Nu este, desigur, nimic rău în asta, dar lucrul aceste nu reprezintă decât extrema limită dinafară a lucrării. Ceea ce e esențial constă în a rămâne conştient în prezența Domnului cu reverență, credință şi dragoste.

(Teofan Zăvorâtul)

3.31 Rugăciunea verbală şi rugăciunea lăuntrică.

Rugăciunea lăuntrică este mai bună decât rugăciunea verbală. Folosiți şi învățați rugăciunea verbală ca un suport pentru cea lăuntrică. Uneori este necesară pentru a susține rugăciunea lăuntrică.

(Teofan Zăvorâtul)

3.32 Evitați reprezentările imaginative.

Nu puneți nici o imagine între minte şi Domnul în timpul practicării rugăciunii lui Iisus. Cuvintele pronunțate nu sunt decât un ajutor, nu însă esențialul (care este a rămâne cu mintea în inimă înaintea lui Dumnezeu). Esemțial este de a fi mereu deplin conştient că Dumnezeu este în voi, cum este în toate lucrurile, având certitudinea că El vede totul, că vă cunoaşte mai bine decât vă cunoaşteți voi înşivă. Această convingere nu trebuie să se însoțească cu nici o imagine vizuală, ci să fie numai o simplă convingere sau un sentiment.

Cel ce stă într-o cameră încălzită simte cum căldura îl învăluie şi-l pătrunde; la fel, prezența învăluitoare şi pătrunzătore a lui Dumnezeu va produce acelaşi efect asupra rațiunii noastre spirituale, pentru că El este izvorul din care ne tragem ființa.

Cuvintele „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă” nu sunt decât instrumentul şi nu esența rugăciunii, dar sunt un instrument foarte puternic şi eficace pentru că Numele Domnului Iisus Hristos este redutabil (temut) printre vrăjmaşii mântuirii noastre şi este o binecuvântare pentru toți cei ce-l caută.

Nu uitați că această practică este simplă şi nu admite nici o construcție imaginativă. În toate împrejurările implorați-l pe Preacuratul Dumnezeu, pe îngerul păzitor şi ei vă vor învăța toate lucrurile, îngrijindu-se singuri sau folosindu-se de alții.

(Teofan Zăvorâtul)

3.33 Imagini şi iluzii.

Pentru a nu cădea pradă iluziei când practici rugăciunea lăuntrică, nu-ți permite nici o reprezentare, nici o imagine, nici o viziune. De fapt, imaginația nu se opreşte a hoinări încoace şi încolo şi fanteziile ei nu se opresc niciodată, nici chiar când mintea rămâne în inimă şi se roagă; şi nimeni nu o poate stăpâni, decât cei ce ating desăvârşirea prin harul Sf. Duh şi care au primit de la Iisus Hristos nemişcarea minții.

(Sf. Nil Sorsky17)

3.34 Respingeți orice imagine.

În scrierile Sf. Părinți se arată că în timpul rugăciunii trebuie respinsă orice imagine. Eu asta mă nevoiesc să îmi amintesc că Dumnezeu este pretutindeni şi că, deci, este aici, unde sunt gândurile şi sentimentele mele. N-am putut să mă eliberez pe de-a-ntregul de orice imagine, dar ele se evaporă treptat. Va veni o vreme când ele vor dispare cu totul.

(Teofan Zăvorâtul)

3.35 Chemați fără încetare „Doamne Iisuse Hristoase"

Călugărul, orice a rugăciune face, fie că bea, fie că mănâncă, fie că stă, fie că lucrează, trebuie să se roage neîncetat zicând: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă".

Astfel, Numele Domnului coborând în adâncimile inimii, domesticeşte fiara, salvează sufletul şi-l întăreşte. Păstrează mereu ăe buze şi în inimă astfel încât inima ta să-l absoarbă pe Domnul şi ca Domnul să absoarbă inima ta, şi amândoi să fie una. Păzeşte-ți inima mereu prin amintirea Domnului nostru Iisus Hristos până-ntr-atât încât Numele Lui să se înrădăcineze profund în tine şi ca tu să încetezi a te mai gândi la altceva.

(Sf. Calist şi Ignatie18
Xantopoulos)

3.36 Dacă Iisus este în noi, totul este posibil.

Marii noştri îndrumători şi maeştri, care purtau în ei pe Sf. Duh, au dat instrucțiuni în înțelepciunea lor pentru cei ce doresc să intre în domeniul liniştii celeste şi să-şi consacre lui Dumnezeu toată ființa lor, ca să se rupă de lume şi să practice liniştirea. Ei ne învață să preferăm rugăciunea oricăror altor activități, să implorăm îndurarea dumnezeiască cu o încredere absolută şi de a avea ca o ocupație constantă invocarea Numelui Preasfânt. Pe acesta trebuie să-l purtăm necontenit în inima noastră, în mintea noastră şi pe buzele noastre, astfel încât tot ce facem să facem cu El şi în El. Dacă El este prezent în noi, tot ce i se poate opune este zdrobit; nu ne putem astfle lipsi de tot binele şi totul devine posibil, aşa cum zice Domnul: „Cel ce rămâne în mine şi în cine rămân Eu acela aduce roadă multă; pentru că fără Mine nu puteți face nimic."

(Sf. Calist şi Ignatie Xantopoulos)

3.37 Rugăciunea lui Iisus să se lipească de respirația voastră „Dacă vreți cu adevărat să vă debarasați de gândurile voastre, să fiți cu adevărat fericiți şi să trăiți în bucurie fără caznă, cu o inimă trează şi paşnică, faceți ca rugăciunea lui Iisus să se unească cu respirația voastră şi în câteva zile veți vedea toate acestea realizându-se."

(Sf. Isihie)

3.38 Mătăniile sau ritmul respirator.

Există o tehnică sugerată de către unii Sf. Părinți, care constă în a utiliza respirația în locul mătăniilor pentru a ritma rugăciunea.

3.39 Tehnicile respiratorii; iluzia.

Ceea ce e periculos în rugăciunea lui Iisus sunt tehnicile care au fost introduse mai târziu. Ele sunt periculoase pentru că pot să ne introducă într-o lume a visării şi a iluziei şi câteodată chiar mai stranie decât ar părea. Pentru aceasta ne opunem şi interzicem asemenea tehnici.

Dimpotrivă, a apela la dulcele Nume al Domnului în simplitatea totală a inimii este un sfat recomandat lumii întregi.

(Teofan Zăvorâtul)

3.40 Locul tehnicilor respiratorii.

În lucrările Sf. Simeon Noul Teolog aqsupra celor trei feluri de rugăciune, în lucrările lui Nichita Călugărul19 sau în centuriile de capete ale lui Calist şi Ignatie Xantopoulos, toate cuprinse în Filocalie, cititorul va găsi indicații privind tehnica prin care mintea poate fi introdusă în inimă cu ajutorul respirației. Este vorba de o metodă mecanică care ne conduce la rugăciunea lăuntrică. Sfătuim pe preaiubiții noştri frați să nu practice această metodă mai înainte ca ea să se statornicească singură în ei. Destui din cei care au încercat s-o practice au adus tulburări plămânilor şi n-au ajuns la nimic. Esențialul este de a introduce mintea în inimă şi asta se întâmplă într-un timp determinat prin harul lui Dumnezeu, iar timpul îl hotărăşte El.

Metodele mecanice descrise în aceste lucrări sunt perfect înlocuite printr-o lentă repetare a rugăciunii, o scurtă pauză după fiecare invocare, o respirație calmă şi lentă, faptul de a ține închisă mintea în cuvintele rugăciunii. Cu ajutorul acestor metode este uşor de progresat în atenție.

Mai întâi, multă vreme, inima începe să trăiască „în simpatie” cu mintea care se roagă. Puțin câte puțin această simpatie se schimbă în unirea minții cu inima, iar atunci tehnicile sugerate de Sf. Părinți apar ele singure. De fapt Părinții propun tehnicile ca un ajutor spre a ajunge mai repede şi mai uşor la atenția din timpul rugăciunii, şi nu ca un fapt esențial pentru a face rugăciunea lăuntrică.

Elementul esențial în rugăciune este atenția şi ea este indispensabilă. Fără atenție nu există rugăciune. Adevărata atenție, care este rodul harului, nu vinde cât când inima a murit lumii. Metodele de a ajunge aici sunt şi rămân simple metode. Unirea minții cu inima stă în unirea gândirii duhovniceşti a minții şi a sentimentelor duhovniceşti ale inimii.

(Teofan Zăvorâtul)

3.41 Tot asupra tehnicilor respiratorii.

Sunt destui cei care sunt atât de absorbiți de aceste metode dinafară încât uită de rugăciunea însăşi; la alții rugăciunea este denaturată prin aceste practici. De altfel, aceste tehnici aplicate fără controlul unui maestru spiritual pot prezenta pericole. Ele nu sunt însă decât un ajutor exterior pentru realizarea lucrării interioare şi nu sunt cu desăvârşire esențiale. Esențialul constă în a sta înaintea Domnului cu mintea în inimă, a rămâne în interiorul inimii noastre fizice, dar nu numai fiziceşte.

Cum să cobori mintea în inimă?

Încearcă şi vei afla! Metoda cea mai sigură este de a umbla în prezența lui Dumnezeu, de a te dărui rugăciunii şi de a frecventa biserica; dar rugăciunea nu trebuie să se reducă la a o face numai în biserică.

Singurul lucru care e al nostru rămâne nevoința (efortul) şi trebuie să ne amintim mereu de acest fapt, căci unirea minții cu inima este un dar al harului lui Dumnezeu pe care El îl acordă după cum doreşte. Cel mai bun exemplu este Maxim de Kapsokalyvia20.

(Teofan Zăvorâtul)

3.42 Copii care se roagă Tatălui.

Nu vă lăsați duşi prea departe de metodele dinafară când practicați rugăciunea lui Iisus. Pentru unii pot fi necesare, dar nu pentru voi. Pentru voi timpul lor a trecut şi veți cunoaşte prin experiență locul inimii despre care vorbesc ele. Lucrarea lui Dumnezeu este simplă: rugăciunea, o rugăciune a unor copii către Tatăl lor căruia îi vorbesc fără nici o subtilitate.

Pentru cel care n-a reuşit să intre în sine însuşi, pelerinajele la locurile sfinte sunt un ajutor, dar pentru cel ce a găsit drumul rugăciunii lăuntrice ele nu sunt decât o disipare, pentru că obligă energia de a ieşi din acest loc intim unde s-a apropiat pentru a-l căuta pe Dumnezeu. Abandonați, deci, toate planurile exterioare şi învățați să rămâneți desăvârşit în voi înşivă.

(Teofan Zăvorâtul)

3.43 Progresul în rugăciune este fără capăt.

Aveți o Filocalie? Bine. Nu vă lăsați induşi în eroare de scrierile lui Ignatie şi Calist, ale lui Grigore Sinaitul sau Nichifor. Căutați scrierile starețului Paisie despre Paisie Velicikovsky. Acestea au explicații despre scrierile filocalice unde se explică rolul tehnicilor mecanice care însoțesc rugăciunea lui Iisus. Ele vă vor ajuta să înțelegeți exact. Dar să nu credeți că ați ajuns la capăt, căci progresul în rugăciune nu are final. Când acest progres se opreşte, viața însăşi se opreşte.

Suferiți de hoinăreala gândurilor? Fiți treji căci este un lucru periculos. Ea răceşte inima şi micşorează teama de Dumnezeu. Cauzele sunt superficialitatea (mulțumirea de sine) şi mândria. Vegheați să aveți teamă de Dumnezeu şi căldură în inimă.

(Teofan Zăvorâtul)

3.44 Lectură duhovnicească. Autorii ruşi sunt mai accesibili decât cei greci.

Toate scrierile greceşti sunt demne de tot respectul pentru harul bogat şi înțelepciunea duhovnicească pe care o radiază; totodată, scrierile Părinților ruşi sunt mai accesibile deoarece sunt mai apropiate de timpul nostru. Ele reprezintă „introduceri” sau „studii preliminare” la lectura autorilor greci.

(Episcopul Ignatie)

3.45 Un plan de citit.

Între țelul nostru de viață şi ceea ce citim trebuie să un acord. Astfel va rezulta ceva ordonat, coerent şi consecvent eficace. Această soliditate în cunoaştere şi convingere ne va fortifica întregul nostru caracter.

(Teofan Zăvorâtul)

3.46 Nu cuvintele contează, ci dragostea față de Dumnezeu.

Dacă inima voastră se încălzeşte la citirea rugăciunilor obişnuite şi dacă ele vă învăluie în dragoste pentru Dumnezeu, păstraţi-le şi rămâneţi în ele. Căci rugăciunea lui Iisus făcută mecanic este fără valoare. Important este să realizăm în timpul rugăciunii că Domnul este aproape şi ştie totul, şi să strigaţi „Doamne Iisuse Hristoase, miluieşte-mă” sau „Milostive Doamne, scapă-mă prin calea pe care o ştii Tu”. Totuşi nu cuvintele contează, ci sentimentele către Dumnezeu. Deoarece El este în întregime Iubire, când se atinge de inima noastră, El aprinde iubirea în ea şi aceasta învăluie inima pentru El. Asta trebuie să căutaţi – iubirea de Dumnezeu.

(Teofan Zăvorâtul)

3.47 Scânteia lui Dumnezeu.

Ce urmărim noi prin rugăciunea lui Iisus?

Dorin aprinderea în inimă a focului harului, căutăm începutul rugăciunii neîncetate, care redă manifestarea stării de har.

Când scânteia dumnezeiască cade în inimă, rugăciunea lui Iisus suflă asupra ei şi face să renască flacăra. Rugăciunea prin ea însăşi nu produce scânteia, dar o ajută. Cum? Reculegând gândurile şi făcând sufletul apt de a rămâne în faţa Domnului şi de a umbla în prezenţa Lui, chemându-l din adâncul inimii.

Nu trebuie să ne împotmolim în cuvinte sau în ţinuta corporală, pentru că Dumnezeu priveşte inima. Mulţi îşi îndreaptă preocupările asupra cuvintelor şi posturii trupului şi făcându-şi metăniile sau stând în postura preferată se simt mulţumiţi şi uită de inimă, rămânând goi de har.

Eu aş spune: „Obişnuieşte-te să umbli în prezenţa lui Dumnezeu, aminteşte-ţi de El şi rămâi în adoraţie. Pentru a păstra această amintire, faceţi apel la câteva rugăciuni scurte ale lui Ioan Gură de Aur şi repetaţi-le cât mai des, însoţindu-le cu sentimentele corespunzătoare21. Astfel, amintirea lui Dumnezeu vă va ilumina duhul şi vă va încălzi inima; iar când veţi fi atenţi la această stare, scânteia divină va sfârşi prin a se arăta în inima voastră ca dar de la Dumnezeu. Păziţi-o cu grijă prin rugăciunea lui Iisus şi faceţi din ea o flacără.

(Teofan Zăvorâtul)

3.48 O mică scânteie.

Îndată ce cineva intră mai profund în rugăciune, important este să păstreze amintirea lui Dumnezeu cu teamă şi respect, zicând rugăciunea lui Iisus. Important e să aştepţi primirea unei mici scântei (v. Maxim de Kapsokalyvia) prin harul lui Dumnezeu. Ea nu poate fi obţinută prin nici un artificiu, dar o dată primită poate fi păstrată, ocrotită şi înteţită printr-un efort continuu în rugăciune, cum zice Sf. Macarie: „Dacă vrei să atingi rugăciunea adevărată, continuă a te ruga cu perseverenţă, şi Dumnezeu, văzând ardoare cu care o cauţi, ţi-o va dărui.”

(Teofan Zăvorâtul)

3.49 Un firicel de apă care murmură.

Nu te învăţ decât un lucru: trebuie să cobori cu mintea în inimă şi acolo să rămâi înaintea Domnului, cel Atotprezent, care vede totul şi care rămâne în tine. Rugăciunea devine de nezdrobit când apare scânteia divină în ea. Caută

să nu stingi acest foc şi rugăciunea va ajunge să se spună singură, ca un firicel de apă care murmură, cum zice Stareţul Partenie22 de la lavra Kievului.

Unul dintre primii Părinţi a zis: „Înainte de a intra hoţii în casă şi de a lua ce vor găsi, dacă aud pe cineva vorbind înăuntrul casei, se tem să intre. Tot aşa, când duşmanii noştri caută să intre în suflet şi să-l ia în stăpânire, chiar dacă se vor îngrămădi, nu vor intra când vor auzi în inimă murmurul acestei rugăciuni.”

(Teofan Zăvorâtul)

3.50 Eforturile omului şi harul lui Dumnezeu.

Deşi are puţine cuvinte rugăciunea lui Iisus conţine totul. Din cele mai vechi timpuri s-a observat că această rugăciune poate înlocui orice altă rugăciune verbală.

Mulţi nu ajung însă să guste aceste daruri ale rugăciunii şi nici nu ajung să cunoască puterea ei, fiindcă ei caută să obţină prin sine ceea ce este un dar gratuit al lui Dumnezeu şi care nu vine decât de la har.

Pentru a începe această rugăciune nu avem nevoie de nici un ajutor deosebit de la Dumnezeu. Folosind-o mereu vom obişnui limba să repete rugăciunea chiar fără un efort conştient. Din această obişnuinţă se naşte o oarecare liniştire a duhului şi chiar un fel de încălzire a inimii. „Dar acestea toate nu sunt decât acţiunea şi rodul propriilor eforturi” – zice Sf. Nichifor în Filocalie. A rămâne la nivelul acesta de a repeta ca un papagal „Doamne miluieşte-mă” şi a-ţi imagina că ai şi ajuns la ceva, nu este în fond nimic. Dar cel ce a înţels ce e rugăciunea reală, continuă să caute, nemulţumindu-se cu aceste efecte naturale. El caută a înţelege ce zice. Neputând singur să atingă aceasta, îşi va pune nădejdea numai în Dumnezeu, iar de atunci harul poate acţiona liber în el, şi la o vreme hotărâtă şi ştiută numai de Dumnezeu, harul va implanta rugăciunea în inima aceluia. Aşa cum spun bătrânii, exteriorul este asemănător, dar diferenţa se găseşte în forţa interioară.

Un om impulsiv, citind şi respectând prescripţiile ascetice, printr-o autodisciplină serioasă se poate schimba câştigând blândeţea; dar prin eforturile sale va putea cuceri numai manifestările dinafară. Transformarea interioară este însă a Domnului, datorită acţiunii harului în adâncul fiinţei.

Deci ce căutaţi, căutaţi din toate puterile fiinţei voastre, dar nu vă aşteptaţi ca propriile voastre eforturi să aducă roade. Puneţi-vă nădejdea şi încrederea în Domnul şi El vă va da ce doriţi în inima voastră (Psalmul 36:3-4). Nu există nici o altă metodă de a găsi ce căutaţi în viaţă decât a vă întoarce către Domnul şi El vă va da văzând ardoarea şi sinceritatea căutării voastre.

(Teofan Zăvorâtul)

3.51 Un izvor care murmură în inimă.

În timp ce vă nevoiţi să vă obişnuişi cu rugăciunea folosind rugăciuni scrise de alţii, iau naştere în voi propriile voastre rugăciuni. Atunci rugaţi-vă cu cuvintele voastre, atunci rugăciunea este curată şi se ridică mai repede ca oricare alta spre Dumnezeu. Deci, când simţiţi că sufletul vrea să se roage cu cuvintele lui, lăsaţi-i deplina libertate.

Lui Dumnezeu îi plac aceste două forme de rugăciune: cea citită cu atenție din cărți și acompaniată de sentimentele corespunzătoare gândurilor cea care vine din inspirația noastră personală.

Singura rugăciune care îi displace lui Dumnezeu este aceea care se reduce la a citi formule acasă sau la a asista, fără atenție la sensul cuvintelor, la Liturghie în biserică. Când limba vorbește, urechea aude, dar gândurile hoinăresc unde numai Dumnezeu știe, acolo nu este rugăciune.

Pentru a naște dorința de a ne ruga trebuie să ne obligăm a ne ruga într-un mod anume, cu rugăciunea lui Iisus în tot timpul. Prin ea se cucerește obișnuința unei rugăciuni personale și spontane.

Pentru început această rugăciune mântuitoare presupune în mod firesc un efort penibil și o nevoință aridă. Dar dăruindu-te ei cu elan, ea se va porni a aluneca de la sine, ca un izvor care murmură în fundul inimii.

Trebuie consacrat un timp fix pentru recitarea acestei rugăciuni. Faceți astfel: stând în picioare sau îngenuncheat în poziție de rugăciune, concentrați-vă atenția în inimă, cu certitudinea absolută că Domnul vă ascultă, și strigați către El: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă". Dacă vreți, faceți din timp în timp închinăciuni sau metanii. Faceți asta un sfert de oră sau o jumătate de oră, cât vă convine. Cu cât mai mult, cu atât eforturile voastre vor fi mai ardente și rugăciunea se va implanta mai adânc în inimă. Scopul este de a ajunge la rugăciunea neîncetată; apoi darul primit trebuie conservat.

Căldura inimii și lumina duhului se câștigă tot astfel; cu cât rugăciunea lui Iisus pătrunde în inimă, cu atât se încălzește inima și se iluminează fața.

(Teofan Zăvorâtul)

Comoara ascunsă de harul Botezului.

Darul primit de la Iisus Hristos în Taina Sf. Botez nu este distrus, ci doar îngropat ca o comoară în pământ. Sensul bun este de dezgropa și de a aduce la lumină comoara. Aceasta se face în două moduri:

Darul Botezului este revelat mai întâi prin împlinirea conștiincioasă a poruncilor; apoi el strălucește în toată splendoarea lui.

Darul Botezului este scos la lumină prin invocarea constantă a Domnului Iisus sau amintirea continuă de Dumnezeu, ceea ce reprezintă unul și același lucru.

Cea de a doua cale e mai puternică, pentru că împlinirea poruncilor își trage forța din rugăciune.

De aceea trebuie cucerită obișnuința rugăciunii lăuntrice, fără imagine sau reprezentare, până acolo încât inima să fie încălzită și sufletul aprins de o iubire negrăită către Dumnezeu și oameni.

(Sf. Grigore Sinaitul)

3.53 Păstrați mereu o mare smerenie. Despre necesitatea de a avea un îndrumător spiritual.

Iisus a spus El însuși: „Nimeni nu vine la Tatăl decât prin Mine" (Ioan 14:6). Astfel, cine cucerește rugăciunea lăuntrică a lui Iisus se face beneficiarul tuturor bogățiilor dumnezeieștii iconomii a Întrupării, în care se găsește mântuirea noastră. Cel ce dorește mântuirea, dobândește ușor și rugăciunea.

Exterior, rugăciunea lui Iisus este dobândită atunci când buzele se mişcă singure pronunțând cuvintele rugăciunii; înlăuntru ea este atinsă când atenția minții este în inimă mereu şi când întreaga ființă rămâne în prezența lui Dumnezeu, când apare o senzație de căldură (de grad variabil) în inimă, când ests respins orice alt gând, şi, peste toate, când ne-am alipit cu o inimă zdrobită şi smerită de Domnul şi Mântuitorul. Acest stadiu se atinge printr-o deasă repetare a rugăciunii cu mintea în inimă.

O dată cu căldura care apare în inimă şi arde toate gândurile, fie obişnuite, inofensive, fie pătimaşe, este experimentată o pace interioară a sufletului, în vreme ce cugetul se apropie de Dumnezeu cu smerenie şi zdrobire. Mai departe, eforturile noastre ajutate chiar de darul lui Dumnezeu, nu pot merge mai departe. Rugăciunea mai înaltă, de aici încolo, este un dar al harului însuşi. Însă nici aici nu este capătul rugăciunii şi desăvârşirea spirituală.

Invocațiile nu trebuie să fie precipitate, ci calme şi regulate, ca şi cum v-ați adresa unui personaj de la care puteți obține o favoare. Nu vă bucurați dând atenție cuvintelor, ci aveți grijă ca inima să fie în inimă şi să aveți conştiința prezenței lui Dumnezeu în mila, măreția şi dreptatea Lui.

Pentru a evita erorile, sfătuiți-vă cu cineva experimentat, u părinte duhovnicesc sau un duhovnic, un frate cu aceleaşi dispoziții, şi țineți-l la curent cu tot ce vi se întâmplă în viața de rugăciune. Nu-ți asuma nici un succes când ai fost smerit şi simplu. Să ştii că adevăratul succes este numai interior, inconştient şi se produce la fel de imperceptibil ca şi credința. Dacă cumva auzi un glas interior zicând „Asta e!” înțelege că e glasul duşmanului, care îți arată un miraj, nu realitatea. Este începutul unei iluzii. Fă să tacă vocea imediat; altfel va răsuna ca o trompetă, umplându-te de slavă deşartă.

(Teofan Zăvorâtul)

3.54 Nu există progres fără suferință.

Trebuie să înțelegi că semnul autentic al efortului spiritual şi prețul reuşitei este nevoința. Cel ce avansează fără nevoință, nu va aduce roade. Curățirea inimii şi nevoințele trupului aduc într-o zi darul Sf. Duh, acordat fiecărui credincios în momentul Sf. Botez, şi care zace sub patimi şi răutăți. El e scos la viață prin mila infinită a lui Dumnezeu. Nu cedați pentru că scoaterea sa cere eforturi asidui, ca să nu auziți „Luați-i talantul” (Matei 25:28). Orice luptă, fizică sau duhovnicească, de nu va fi însoțită de nevoință, nu va aduce roadă. „Împărăția cerurilor se ia cu asalt şi năvălitorii o câştigă” (Matei 11:12).

Cei ce lucrează mediocru sau neglijent şi care îşi dau aere că fac mari eforturi, nu vor aduce roadă pentru că nu au suferit nimic.

Cum zice proorocul: „Cum se zvârcoleşte o femeie însărcinată, gata să nască” (Isaia 26:18) ala trebuie să fie zdrobirea duhului şi smerenia duhului şi nevoința trupului pentru a ajunge să facem să încolțească duhul închinării şi să dăruim închinarea pământului inimii noastre.

(Teofan Zăvorâtul)

3.55 Celălalt mal al Iordanului.

Practicarea rugăciunii lui Iisus atinge înălțimea ei când se ajunge la rugăciunea curată, care e încununată prin apateia sau desăvârşirea creştină,

dar al lui Dumnezeu pe care îl acordă luptătorilor spirituali după cum doreşte în dreptatea şi mila Sa.

Sf. Isaac Sirul zice: „Puţini primesc darul rugăciunii curate. Cu greu se găseşte în fiecare generaţie o persoană care să primească taina rugăciunii curate şi care, prin harul şi iubirea lui Dumnezeu, ating malul celălalt al Iordanului."

(Episcopul Ignatie)

3.56 Amintirea de Dumnezeu

3.56.1 În inimă şi în cap.

Când amintirea lui Dumnezeu trăieşte în inimă şi menţine teama de Dumnezeu, atunci totul merge bine. Dar când această amintire slăbeşte sau nu mai subzistă decât în cap, atunci totul intră în derivă.

(Teofan Zăvorâtul)

3.56.2 Rămâi în pace şi linişte.

Dacă nu vei lucra din toate puterile tale spre a întipări în inima ta acest Nume temut, liniştea îţi va fi seacă, cântările uscate, posturile şi privegherile deşarte. Într-un cuvânt întreaga viaţă este inutilă fără reculegerea în Dumnezeu. Acest Nume atât de dorit este sufletul liniştirii şi împăcării. Amintirea Lui ne dă bucurie şi bunătate, prin El obţinem iertarea păcatelor şi belşugul virtuţilor.

Prea puţini sunt cei ce au putut găsi acest Nume foarte glorios altundeva decât în linişte şi calm. Liniştea şi pacea rodesc în noi amintirea de Dumnezeu.

(Teofan Zăvorâtul)

3.56.3 O conversaţie tainică cu Domnul.

Oriunde şi oricând Dumnezeu este cu noi şi în noi. Dar noi nu suntem permanent cu El pentru că-l uităm şi ne permitem lucruri pe care nu le-am face dacă i-am simţi privirea. Strângeţi în inimă acest cuvânt şi faceţi-vă o obişnuinţă de a trăi în această reculegere.

Regula voastră să fie de a fi mereu cu Domnul, păzind mintea în inimă şi nelăsând gândurile să hoinărească. Aduceţi-le înapoi imediat ce se împrăştie şi păziţi-le în taina inimii voastre, făcându-vă o plăcere din această conversaţie cu Domnul.

(Teofan Zăvorâtul)

3.56.4 Deveniţi cu adevărat om.

Cu cât te vei reculege mai stabil în Dumnezeu, ţinându-te înaintea lui Dumnezeu în inima ta, cu atât gândurile se vor linişti şi cu atât mai puţin vor hoinări. Ordinea interioară şi progresul în rugăciune vor spori.

În felul acesta, duhul este restaurat în dreptele sale privilegii. Atunci începe o transformare activă şi vitală a sufletului şi a trupului şi a relaţiilor dinafară până ce totul va fi deplin curăţat. Şi atunci devii cu adevărat un om.

(Teofan Zăvorâtul)

3.56.5 O intrare rapidă în Rai.

Când se statorniceşte în om amintirea de Dumnezeu, Domnul Hristos vine şi îşi face lucrarea. Aceste lucruri merg împreună.

Iată încă un semn prin care vei cunoaşte dacă această lucrare luminoasă a început în tine: vei simţi un anumit sentiment de iubire caldă pentru

Domnul. Dacă vei face ceea ce e indicat, acest sentiment va reapare din ce în ce mai des, şi, la vremea sa, va deveni continuu. Acest sentiment este dulce şi fericit şi, de la prima sa manifestare, te incită a-l dori şi a-l căuta din nou, de teamă ca el să nu părăsească inima, pentru că îl el să găseşte întreg Raiul.

Vrei să intri cât mai repede în acest Rai? Iată ce trebuie să faci. Când te rogi, nu-ți termina rugăciunea fără să fi ridicat în tine un sentiment către Domnul: adorare, devotament, umilință, zdrobire, speranță sau încredere. Când după rugăciune te apuci de citit, nu-ți termina lectura înainte de a simți în inima ta adevărul pe care-l citeşti. Aceste două sentimente, unul inspirat de lectură, celălalt inspirat de rugăciune, se încălzesc reciproc; iar dacă vei veghea asupra ta, ele îşi vor păstra influența întreaga zi.

Aplică şi practică cu exactitate această dublă metodă şi vei vedea ce va rezulta.

(Teofan Zăvorâtul)

3.56.6 Amintirea necontenită de Dumnezeu este un dar al harului.

Amintirea de Dumnezeu este un lucru pe care însuşi Dumnezeu îl grefează în suflet. Dar şi sufletul trebuie să se oblige a persevera şi a se lepăda de rău. Fă tot ce e posibil pentru a ajunge la amintirea neîncetată de Dumnezeu; iar Dumnezeu, văzând fervoarea dorinței tale, îți va dărui această memorie constantă.

(Teofan Zăvorâtul)

3.56.7 Metanii frecvente.

De la sculare şi până la culcare umblă în amintirea omniprezenței lui Dumnezeu, având mereu în duhul tău că Domnul te vede şi cunoaşte orice mişcare a gândurilor şi inimii tale. În acest scop roagă-te continuu cu rugăciunea lui Iisus şi, apropiindu-te frecvent de icoane, închină-te sau fă metanii şi îngenuncheri. Astfel, ziua întreagă îți va fi jalonată prin aceste metanii şi închinăciuni în amintirea necurmată a lui Dumnezeu şi în recitarea rugăciunii lui Iisus, care s fie ocupația ta.

(Teofan Zăvorâtul)

3.56.8 Gândul la Dumnezeu şi rugăciunea lui Iisus.

Este posibil a înlocui gândul la Dumnezeu cu rugăciunea lui Iisus.

Gândul la Dumnezeu este a păstra duhul fără nici un concept în mod liber impus, ca un adevăr al Întrupării, al morții pe Cruce, al Învierii, al omniprezenței lui Dumnezeu, etc.

(Teofan Zăvorâtul)

3.56.9 Proximitatea lui Dumnezeu şi prezența Lui în inimă „Căutați şi veți găsi”. Dar ce trebuie căutat? O comuniune conştientă şi vie cu Domnul – aceasta este dată de harul lui Dumnezeu, dar esențial este ca noi să ne nevoim a o întâlni.

Cum? Păstrând aducerea aminte de Dumnezeu, care este aproape de inimă, care este chiar prezent în ea. Pentru a ajunge la această aducere aminte este bine a te obişnui să repeți constant rugăciunea lui Iisus, păstrând duhul aproape de Dumnezeu prin gândirea către El, şi a prezenței Lui în inimă. Rugăciunea adevărată este a rămâne înaintea lui Dumnezeu, strigând către El fără cuvinte.

Prin metoda aceasta aducerea aminte de Dumnezeu se va stabili în minte şi prezenţa lui Dumnezeu va străluci în sufletul tău ca un soare, încălzindu-l cu adevărat.

Primul lucru care trebuie făcut este a câştiga obişnuinţa de a repeta fără încetare rugăciunea lui Iisus. Începeţi şi apoi repetaţi şi iar repetaţi, dar păstrând mereu în faţa ochilor gândul către Domnul nostru. Asta este totul.

(Teofan Zăvorâtul)

3.56.10 Abandonaţi-vă Domnului.

Singura ta grijă să fie a câştiga obişnuinţa de a-ţi fixa atenţia către Domnul, care este prezent peste tot şi vede toate, care doreşte mântuirea noastră a tuturor şi e gata să ne ajute.

Această obişnuinţă te va împiedica să te întristezi pentru că umple sufletul de un sentiment de bunătate desăvârşită care nu lasă loc nici unui sentiment de neputinţă sau de nevoie. Ea face să ne refacem încrederea în noi înşine şi tot ce avem intră în mâinile Domnului şi face să se nască în noi certitudinea protecţiei Sale şi a asistenţei Sale neîntrerupte.

(Teofan Zăvorâtul)

3.56.11 Pericolele uitării.

Metoda de a dobândi rugăciunea adevărată, lăuntrică, este de a cuceri obişnuinţa aducerii aminte constante de Dumnezeu, de moarte şi de judecata care îi va urma. Obişnuieşte-te astfel şi totul va fi bine. Fiecare pas pe care îl faci să fie consacrat lăuntric lui Dumnezeu, după poruncile Sale şi vei înţelege ce sunt poruncile. Asta este totul. Este posibilă aplicarea poruncilor fiecărui eveniment şi de a consacra interior toate activităţile lui Dumnezeu. Trebuie să ai râvnă pentru mântuire. Râvna trebuie să fie aprinsă, nu călduţă. Iată cum devine călduţă râvna: începe prin uitare, mai întâi a darurilor lui Dumnezeu, apoi a lui Dumnezeu însuşi şi a mântuirii noastre în El. De aici pericolul trăirii fără Dumnezeu. Aducerea aminte de moarte slăbeşte. Într-un cuvânt întregul domeniu spiritual se închide pentru noi. Acestea vin de la cel viclean sau de la noi prin dispersarea gândurilor cauzată de motive profesionale sau de contactele sociale prea numeroase.

Când ai uitat totul, inima devine rece, îşi pierde sensibilitatea faţă de lucrurile duhovniceşti, iar omul cade într-o stare de indiferenţă, de neglijenţă şi de lipsă de grijă. Urmează că lucrurile spirituale sunt amânate şi apoi în întregime abandonate. Atunci începe a trăi după felul şi poftele lui în uitare de Dumnezeu şi negrijă, căutând numai propria satisfacţie.

Chiar dacă viaţa nu este cu adevărat dezordonată, totuşi nu mai are nimic dumnezeiesc. Este o viaţă goală şi golită de sens.

Pentru a nu ajunge acolo, trebuie să ne ferim de uitarea de Dumnezeu şi a lucrurilor divine. Menţinând amintirea de Dumnezeu şi a lucrurilor divine îţi păstrezi sensibilitatea duhovnicească, iar aceasta aprinde râvna. Aşa devine viaţa adevărată.

(Teofan Zăvorâtul)

3.56.12 Pulbere înaintea lui Dumnezeu.

În ce priveşte rugăciunea nu uita un lucru: o dată cu aducerea aminte de Dumnezeu, veghează a fi cuprins de adoraţie şi mai ales de teamă (respect),

căci eşti – şi trebuie să te simți – pulbere înaintea Lui, care este Tatăl nostru milostiv, dar şi Judecătorul nostru temut. Dacă amintirea frecventă de Dumnezeu nu este însoțită de teamă şi respect pentru El, ne lipsim de tot binele pe care numai teama de Dumnezeu îl aduce.

(Teofan Zăvorâtul)

4. ROADELE RUGĂCIUNII.

Teofan Zăvorâtul

4.1 Atenția şi teama de Dumnezeu

4.1.1 Premizele rugăciunii: atenția şi calda tandrețe a inimii.

Regula în rugăciune naşte atenția şi o caldă tandrețe a inimii. Rugăciunea lui Iisus dăruieşte mai mult decât psalmodierea sau orice alt fel de rugăciune aceste virtuți.

Atenția dă naştere caldei tandreți a inimii, iar aceasta, la rândul ei, atrage atenția asupra rugăciunii. Împreună ele câştigă putere, susținându-se reciproc. Ele dau profunzime rugăciunii, stimulând puțin câte puțin inima, gonind distragerea şi gândurile rele şi dăruind rugăciunii puritate. Rugăciunea adevărată este un dar de la Dumnezeu; la fel şi atenția şi calda tandrețe a inimii.

4.1.2 Rugăciunea inimii nu vine înainte de vreme.

Trebuie să ştii că atenția nu trebuie să părăsească niciodată inima.

Uneori activitatea inimii este mintală, nu numai în inimă, ci a inimii, adică este însoțită de un sentiment de căldură. Acest lucru se întâmplă nu numai ermiților, ci tuturor creştinilor care stau înaintea lui Dumnezeu în curăția inimii lor şi se deschid sub privirea Lui.

Dacă îți oboseşte duhul spunând cuvinte, atunci roagă-te fără ele, prosternându-te în adâncul inimii înaintea lui Domnului şi dăruindu-te Lui. Cuvintele sunt numai expresia rugăciunii şi ele sunt mai prejos ca valoare în ochii Domnului decât rugăciunea însăşi.

Rugăciunea inimii nu vine niciodată înainte de vreme. Când vine, Dumnezeu începe a lucra înăuntrul nostru, şi pe măsură ce ea se face mai puternică în noi, această lucrare a lui Dumnezeu atinge încet, încet plenitudinea. Trebuie privit harul acestei rugăciuni ca dar al Domnului, căci ea nu poate fi rodul eforturilor umane. Ea este un dar. Căutați-o şi o veți găsi.

N-ai pierdut nimic rugându-te fără tehnicile prin care se grefează rugăciunea în inimă, pentru că acestea nu sunt indispensabile. Ceea ce contează nu e poziția trupului, ci dispoziția interioară, adică de a sta cu atenția în inimă, de a privi spre Dumnezeu şi a-l implora.

De fapt, eu – zice Teofan Zăvorâtul – n-am întâlnit pe nimeni care să dea atâta importanță tehnicilor mecanice.

Nici episcopul Ignatie, nici părintele Macarie23 de la Optino nu le exaltă.

4.1.3 Roade naturale şi roade ale harului.

Roadele naturale ale rugăciunii lui Iisus apar prin nevoirea cu această lucrare şi sunt: reculegerea minții devotamentul şi teama de Dumnezeu amintirea morții liniştirea gândurilor o anumită căldură a inimii.

Acestea trebuie avute în vedere pentru a nu ne făli în fața altora, căzând în mândrie.

Rugăciunea nu capătă valoare adevărată decât când intervine harul, care arată că Dumnezeu ne-a privit an atotmilostivirea Lui. În orice caz, harul nu vinde decât după ce au apărut roadele fireşti.

4.1.4 Roadele fireşti sunt accesibile tuturor.

Rodul natural al rugăciunii este concentrarea atenției în inimă, însoțită de un sentiment de căldură. Oricine poate realiza acest lucru, şi călugări şi mireni.

Dar mai sus nu se poate ajunge prin nici o metodă de forță, ci totul se obține ca dar al lui Dumnezeu, adică rugăciunea contemplativă. Trebuie însă să te curăți de toate patimile.

Pentru a reuşi în rugăciune, primul lucru care trebuie făcut, este a lăsa totul deoparte, astfel ca inima să fie complet liberă de orice distragere. Nimic nu trebuie să se impună gândirii: nici chip, nici activitate, nici obiect. Ține neschimbată această regulă.

În timpul serviciilor liturgice trebuie să fii atent la ele; dar dacă se cântă sau se vorbeşte într-o manieră neclară, revino la rugăciunea lui Iisus.

4.1.5 Pericolul distragerii.

Distragerea de la cuvintele şi sentimentele rugăciunii este de la cel rău. Ea distruge căldura inimii şi omoară duhul rugăciunii.

Duhul de zdrobire şi calda tandrețe arată clar drumul bun. Trebuie să consideri atenția ca absolut necesară pentru că ea este rădăcina întregii noastre vieți spirituale. De aceea o şi atacă îndeosebi duşmanul, servindu-se de toate metodele pentru a o distrage şi de imagini seducătoare înaintea ochilor sufletului şi de a devia gândirea către distracții agreabile.

4.1.6 Suferința inimii.

E bine a avea mereu pe buze rugăciunea lui Iisus sau orice altă rugăciune scurtă, dar urmăreşte a avea atenția în inimă nu în cap, nu numai în timpul rugăciunii, ci şi în restul timpului. Obişnuieşte-te a câştiga un fel de suferință a inimii. Printr-un efort perseverent o veri atinge foarte repede, căci apariția ei este un efect natural. Ea te va ajuta să te reculegi mai bine. Principalul este însă ca Dumnezeu, văzând eforturile tale, să îți acorde harul Său în rugăciune. Atunci o ordine diferită se va stabili în inima ta.

4.1.7 Restaurarea interioară începe.

Continuă să practici regula aceasta a suferinței inimii şi încet, încet gândurile ți se vor linişti şi slăbiciunea din tine va fi vindecată. Dacă veri persevera pe această cale, va apare o suferință în inimă şi aceasta va face ca gândurile tale să se lipească numai de Dumnezeu; astfel, hoinăreala lor se va opri. Astfel Dumnezeu îți va acorda în continuare refacerea întregii ființe interioare şi nu vei mai înceta a umbla în prezența lui Dumnezeu.

4.1.8 Seducerea bunătăților duhovniceşti.

Sentimentele de teamă şi de rămânere în prezența lui Dumnezeu, inima zdrobită şi frântă, sunt semnele adevăratei rugăciuni lăuntrice., care ne permit a judeca dacă rugăciunea noastră e bine făcută sau nu.

Dacă aceste sentimente de zdrobire şi tristețe sunt greşite, dulceața şi căldura spirituală vor produce iubire de sine, adică mândrie spirituală, care conduce la iluzii.

Leacul de totdeauna şi drumul ce trebuie mereu urmat este teama de Dumnezeu, sentimentul micimii tale şi smerita zdrobire, în vreme ce umbli fără încetare în prezența lui Dumnezeu.

4.1.9 Inconstanța dulceții spirituale.

Nu te lăsa atras de dulceața interioară, căci dacă nu e însoțită de cruce devine inconstantă şi periculoasă. Consideră pe ceilalți mai presus de tine însuți. Fără de asta nu-ți închipui decât că eşti departe de Dumnezeu.

4.1.10 Trezvia minții şi căldura inimii.

Păstrează pe acestea două cu toate puterile tale.

Scăderea căldurii înseamnă că te-ai depărtat de Dumnezeu. Teama de Dumnezeu conservă şi învie căldura lăuntrică, dar numai în smerenie şi răbdare, în fidelitatea față de porunci şi prin trezvie.

Veghează atent asupra ta, pentru dragostea lui Dumnezeu, să nu adormi, să nu o stingi, să nu o uiți.

4.1.11 Trezvia şi discernământul.

Luptătorul lui Hristos trebuie să aibă o pază atentă pentru două lucruri:

— Trezvie şi

— Discernământ.

Prima e îndreptată către interior, iar a doua spre afară. Prin prima veghem asupra mişcărilor care pleacă din inimă, iar prin a doua vedem cum vin din afară mişcările care pot produce în noi diverse impulsuri şi patimi.

Regula trezviei e următoarea: după ce fiecare gând a fost vânat de suflet prin amintirea prezenței lui Dumnezeu, trebuie să stai la poarta inimii şi să supraveghezi atent tot ce intră şi tot ce iese. Nu te lăsa antrenat de emoție sau dorință, căci tot răul vine de acolo.

4.1.12 Fii treaz şi vigilent.

A fi treaz înseamnă a nu-ți lăsa inima să se ataşeze de orice lucru, ci numai de Dumnezeu. A fi vigilent înseamnă a veghea cu grijă, de teamă ca nu cumva ceva rău să se nască sau să intre în inimă.

4.1.13 Umilința şi căldura inimii.

Baza acestei călduri a inimii este smerenia. Cum scade smerenia, pătrunde răceala în inimă.

Când omul îşi dă importanță, Domnul se îndepărtează şi, lăsat singur, sufletul se răceşte.

Trebuie să fii conştient de micimea şi nimicnicia ta, şi atunci Domnul va fi acolo, El care a creat totul din nimic.

Domnul îți încălzeşte inima cu condiția să-ți faci partea ta: smerenia şi atenția şi o supunere totală față de Dumnezeu în adâncul inimii tale. Aceste sentimente trebuie să fie continui în inima ta.

4.1.14 Lecturile duhovniceşti. Teama de Dumnezeu.

Aplicarea în viața proprie a învățăturilor din lecturile duhovniceşti este scopul şi rodul acestora. Neaplicându-le poți chiar să-ți agoniseşti pierzare, căci teoriile se vor aduna în cap criticându-se unele pe altele, fără a-ți îmbunătăți viața.

Citeşte din Filocalie pe Sf. Isihie. El arată cum prin trezvie trebuie şi pot fi controlate şi ordonate gândurile. Pune în inima ta cuvintele lui şi fă cum te învață.

Păstrează mereu în tine teama de Dumnezeu, căci e rădăcina întregii vieți duhovniceşti şi a oricărei lucrări bune. Câtă vreme este prezentă teama de Dumnezeu, totul merge bine şi înăuntru şi în afară. Nevoieşte-te a aprinde în fiecare dimineață acest sentiment de teamă dumnezeiască în tine, înainte de a întreprinde ceva. În continuare el se va întreține singur, ca şi un ceas bine tras.

4.1.15 Rodul principal al rugăciunii.

Rodul principal al rugăciunii nu este căldura şi dulceața duhovnicească, ci teama de Dumnezeu şi zdrobirea.

4.1.16 Rădăcina ordinii lăuntrice.

Ea este teama de Dumnezeu.

Ea va împiedica relaxarea trupului şi a duhului şi căderea în rele prin toropeală.

Cereți-o ca pe un dar al Duhului Sfânt.

4.1.17 Extazul.

În rugăciune nu căuta extazul, ci smerenia față de Dumnezeu.

Dacă Dumnezeu vă dăruieşte aşa ceva, un extaz, nu vă întristați de pierderea lui şi priviți-l ca pe un dar de la Dumnezeu.

4.1.18 Nevoințele omului şi roada Duhului.

Întregul scop al nevoințelor noastre este de a cuceri dragostea, pacea, bucuria şi dulceața, smerenia şi simplitatea, sinceritatea şi credința de durată. Altfel, toate eforturile sunt în van, cum s-a întâmplat şi cu cele 5 fecioare neînțelepte, fără ulei în lămpile lor.

Cucerirea acestor virtuți este scopul rugăciunii noastre.

4.2 Harul lui Dumnezeu şi nevoințele omului

4.2.1 Chemarea harului şi liberul răspuns al omului.

Primul apel al harului, prin venirea sa în noi, ne deschide ochii asupra Împărăției spirituale şi ne dă viziunea unei alte lumi. Apoi puterea de a rămâne înăuntru pentru totdeauna revine liberei alegeri a omului. Pe aceasta trebuie să ne luptăm a o cuceri.

4.2.2 Nimic nu se obține fără nevoință „Căutați-l pe Dumnezeu" este regula imuabilă a întregii propăşiri duhovniceşti. Nimic nu se obține fără nevoință, dar totul se plineşte prin ajutorul lui Domnului, care este aproape, şi care este acordat numai celor care caută şi se nevoiesc a-l căuta pe Dumnezeu strigând: „Doamne, ajută-ne!"

Câtă vreme ai chiar şi numai o nădejde slabă de a ajunge prin propriile tale metode, Domnul se fereşte a interveni. Numai văzând că singur nu poți propăşi, cerând ajutorul Domnului cu nădejde, El intervine cu darul Său.

4.2.3 Arborele vieții.

Dispoziția fundamentală a penitentului este: "Doamne, scapă-mă în cel fel doreşti Tu!" şi "În ceea ce mă priveşte vreau să lupt fără ipocrizie, loial şi fără să deviez, cu o conştiință pură, făcând tot ce înțeleg şi stă în puterea mea". Cel ce simte astfel e plăcut lui Dumnezeu. Domnul îl instruieşte, Domnul se roagă în el şi lucrează în el aducând roadă.

Această stare este sămânța şi inima cerescului pom al vieții sădită în el.

4.2.4 Dependența vieții spirituale de har.

Prima sămânță a vieții noi se naşte din unirea harului şi a libertății. Dezvoltarea şi creşterea până la desăvârşire depind tot de aceleaşi elemente. Penitentul trebuie să zică: "Doamne, desăvârşeşte în mine ceea ce place voinței Tale!" – pentru a fi în mâinile Domnului care-l duc spre bine.

Dar imediat ce omul speră a realiza ceva prin el însuşi, în virtutea puterii sale, atunci adevărata viață spirituală, animată de harul dumnezeiesc, se stinge în el. În această stare, în ciuda celor mai mari eforturi, nici un rod duhovnicesc nu se poate maturiza.

4.2.5 Împăcarea deplină (serenitatea)

Deplina împăcare a duhului este un dar de la Dumnezeu, dar ea nu este acordată fără un efort considerabil din partea noastră. Prin sine nu vei ajunge nimic niciodată, dar nici Dumnezeu nu-ți va dărui nimic dacă nu te vei nevoi din toate puterile tale. Această lege nu cunoaşte excepții.

4.2.6 Unirea harului cu libertatea.

Sf. Macarie Egipteanul (Primul tratat despre paza inimii, cap.12) zice că harul care e acordat omului "nu-şi leagă voința prin forța necesității, nici nu scade, ci rămâne bun întotdeauna. Chiar dimpotrivă, puterea lui Dumnezeu, trăind în om, se înclină în fața liberei sale voințe, astfel încât să se vădească dacă voința omului este sau nu în conformitate cu harul".

La început harul rămâne afară şi acționează din afară. Apoi el intră înăuntru şi începe să pună stăpânire pe anumite zone ale duhului, dar face asta numai în măsura în care omul se deschide pe sine pentru a-l primi. Harul este întotdeauna gata de a veni în ajutor omului care doreşte acest lucru. De la sine, omul nu poate rodi binele, nici nu-l poate face a rămâne în sine, dar îl poate dori şi se poate nevoi a-l atinge. Datorită acestei dorințe, harul consolidează în om ceea ce este bun, şi spre care tinde. Aceasta continuă până când omul cucereşte în sfârşit stăpânirea de sine şi devine astfel capabil să săvârşească ce este bine şi plăcut lui Dumnezeu.

4.2.7 Nevoințele omului şi rugăciunea dăruită de har.

Darul rugăciunii şi un sentiment parțial de pace în duh pot fi dăruite chiar în ciuda lipsurilor din viața spirituală a omului, tocmai pentru că el se nevoieşte a se ruga, având ca țel primirea acestui dar, fără să fi cucerit dulceața, smerenia şi dragostea şi fără să fi împlinit alte porunci ale Domnului.

Deci, cei care se forțează a se ruga chiar împotriva voinței inimii lor, trebuie să se silească şi a iubi, a fi smeriți, pentru că aceste virtuți fac sufletul apt de a primi şi de a păstra darul rugăciunii. Trebuie să se silească a medita clipă de clipă cuvintele Domnului, să evite enervarea şi cuvintele violente, după cum spune Scriptura (Efeseni 4:31).

Ca răspuns la aceste eforturi, Domnul, care vede dorința ardentă a omului, îi va dărui puterea de a împlini binele în pofida neputințelor şi a păcatului care sunt în el. Toate aceste practici ale virtuții îi vor deveni ca o a doua natură, pentru că în final Domnul se coboară şi se sălăşluieşte în om şi omul rămâne în Domnul. Domnul însuşi înfăptuieşte în om, fără efort, propriile Sale porunci, încununându-le cu roadele Duhului Sfânt.

4.2.8 Sărman, nevrednic, orb.

Nu trebuie să te temi de iluzie. Singurii care riscă a-i cădea pradă sunt cei ce se abandonează vanităţii şi care, imediat ce simt căldură în inima lor, îşi imaginează că au atins perfecţiunea rugăciunii. În realitate, această căldură nu este decât un început, ba încă unul instabil. Mai mult, căldura şi pacea inimii pot fi chiar ceva natural, ca roade ale concentrării şi atenţiei. Trebuie lucrat mult, atent şi cu răbdare, pentru a ajunge ca ceea ce este firesc să fie înlocuit cu darul lui Dumnezeu. Acesta se primeşte numai când omul se crede sărman şi nevrednic de el, iar darul vine ca o răsplată a smereniei.

4.2.9 Împreună lucrători cu Dumnezeu.

Cel mai mare pericol este a crede că poţi găsi în tine izbânda. Atunci pierzi totul. Răul va domina din nou sufletul, eclipsând lumina dumnezeiască.

Nu aştepta nimic de la tine, ci prosternează-te înaintea lui Dumnezeu şi recunoaşte în inima ta că nu eşti decât pulbere şi nimic. Atunci harul atotputernic va crea toate lucrurile bune din acest nimic. Cel care prin smerenie se lasă în mâinile Domnului, îl atrage pe Domnul şi devine puternic de puterea Lui.

Regula de bază este a nu aştepta nimic de la tine, ci numai de la Dumnezeu. Astfel de va crea acea stare în care Dumnezeu poate pătrunde şi ajuta prin forţa Lui dumnezeiască.

Fă pentru Dumnezeu jertfa voinţei tale, ferm dar smerit şi acţionează fără ezitare după voia Lui.

4.2.10 Duhul harului şi duhul fariseic.

Când întreprinzi un efort personal nu concentra asupra lui toată atenţia inimii tale, ci consideră-l ca pe ce va secundar; abandonându-te lui Dumnezeu în întregime, deschide-te harului Său şi ţine-te gata a-l primi ca un vas gol. "Cine găseşte harul îl aflǎ prin credinţă şi râvnă" – zice Sf. Grigore Sinaitul – "şi nu doar prin râvnă". Orice rău izgoneşti, atâta vreme cât ne lipsim a-l atribui ca faptă a lui Dumnezeu, te vei lipsi şi de harul lui Dumnezeu, iar efortul tău va construi în tine un duh fals, fariseic.

Mulţumirea de sine şi bucuria propriilor eforturi sunt semnul lipsei de înţelepciune.

4.2.11 Adevărata viaţă creştină este viaţa după har.

Viaţa este forţa de a acţiona. Viaţa duhovnicească este forţa de a acţiona duhovniceşte şi în acord cu voinţa lui Dumnezeu. Omul a pierdut această forţă şi, până ce nu-i este dată de sus, oricât de mare ar fi dorinţa lui, nu poate trăi duhovniceşte. Iată de ce darul harului este esenţial pentru ca credinciosul să poată duce o viaţă autentic creştină. Viaţa creştină adevărată este viaţa harului.

Un om poate lua decizii foarte bune, dar pentru a le pune în practică, trebuie ca harul să se unească cu duhul lui. Din acel moment al unirii harului cu duhul, forţa morală, care până atunci nu se manifestase decât temporar, este restaurată prin acţiunea regeneratoare a botezului, în care omul găseşte forţa şi motivaţia de a acţiona "după Dumnezeu, în dreptate şi sfinţenie" (Efeseni 4:24).

4.2.12 Adevărurile scrise de degetul lui Dumnezeu "Şi ei vor fi toţi învăţaţi de către Dumnezeu" (Ioan 6:45) – acest cuvânt se împlineşte prin faptul că adevărurile nepieritoare şi neschimbătoare scrise de degetul lui Dumnezeu în inimă, vorbesc şi dau soluţii la diferitele probleme ale vieţii duhovniceşti, venind parcă dintr-o sursă necunoscută. Ele sunt însă revelate de Dumnezeu.

4.2.13 Curăţind izvorul.

Harul orientează conştiinţa şi libera voinţă a omului către Dumnezeu, acestea fiind izvorul tuturor activităţilor omeneşti.

Astfel, conlucrând cu harul, toate facultăţile care depind de ele se curăţă progresiv.

4.2.14 Progres în viaţa harului.

Iată aici rezumatul practicilor care pot ajuta la întărirea puterilor sufletului şi ale trupului în practicarea binelui.

După măsura râvnei şi eforturilor de care omul face dovadă dăruindu-se lui Dumnezeu, harul va intra şi va pătrunde în el din ce în ce mai mult cu puterea sa, sfinţindu-l şi făcându-l al lui. Dar nu se termină aici totul. E vorba doar de o sămânţă, de un punct de plecare către iluminarea şi sfinţirea deplină care se revarsă în afară prin toate facultăţile omului.

Dar pentru că inima este cotropită şi infectată de patimi nefireşti şi rele, harul nu le poate distruge direct şi dintr-o dată, deoarece ele îi blochează intrarea în inimă. De aceea trebuie stabilită o albie de comunicare între har şi puterile noastre, prin care harul să intre şi să învingă patimile.

Este clar că această albie trebuie să fie pe de o parte de natură divină pentru a primi harul, iar pe de altă parte trebuie să fie după puterile noastre.

Albia aceasta nu se poate forma decât prin activităţi, munci şi exerciţii specifice, care sunt: posturile munca privegherile singurătatea fuga de lume stăpânirea simţurilor citirea scrierilor sfinte ale Bibliei şi ale Sf. Părinţi participarea la serviciile Bisericii spovedania comuniunea frecventă cu fraţii

4.2.15 Cele două mişcări ale voinţei libere.

Când suntem inspiraţi de har, este cu neputinţă să nu ne dăm seama, dar este posibil să nu fim suficient de atenţi.

Incursiunea harului în viaţa păcătosului nu săvârşeşte transformarea lui, ci doar o începe; rămâne ca fiecare să lucreze asupra sa însuşi cu râvnă. Această lucrare a omului se poate săvârşi prin două mişcări ale voinţei libere: prima constă în a se întoarce de la lumea exterioară în sine însăşi a doua mişcare a voinţei este de a se îndrepta liberă spre Dumnezeu.

Prin prima mişcare a voinţei omul cucereşte putere asupra lui însuşi (pe care o pierduse), iar prin cea de a doua mişcare a voinţei se oferă pe sine însuşi lui Dumnezeu. Prin prima se hotărăşte a se întoarce din păcat, iar prin cea de a doua se apropie de Dumnezeu şi se dăruieşte Lui pentru toate zilele vieţii sale.

4.2.16 Harul lui Dumnezeu separă omul în două.

Harul lui Dumnezeu separă omul în două, făcându-l să ia cunoştinţă de dualitatea din el însuşi, învăţându-l să recunoască ce e împotriva naturii lui şi ce trebuie să-i fie firesc, natural. Harul îi inspiră omului voinţa de a arunca tot ce e împotriva naturii aşa încât adevărata sa fiinţă creată după chipul lui Dumnezeu să iasă la lumină.

Chiar dacă trupul şi sufletul sunt invadate de păcate şi dominate de patimi, harul face ca omul să înceapă a le urî, eliberându-l de plăcerea ce o avea înainte pentru ele. Harul face ca omul să refuze răul din el însuşi. Cel ce a ajuns la ceastă stare e scos din sine însuşi ca dintr-un cadavru în descompunere şi vede mizeriile ființei lui aproape sufocându-l.

Dumnezeu se uneşte liber cu el în duhul omului, cum zice Sf. Antonie cel Mare24 şi Sf. Macarie cel Mare.

Intelectul încă nu ştie să judece conform noii vieți sfinte la care s-a trezit duhul, voința nu ştie să dorească corect binele, iar inima nu simte încă noua manieră. Le fel este cu trupul şi funcțiile sale. Dar, deşi omul este necurat aproape în întregime, el este scăpat în şi prin acest unic punct care este puterea conştientă de a alege liber înlăuntrul său, adică în duh. Dumnezeu, care este curăția însăşi, nu intră în comuniune decât cu această parte a omului. Restul rămâne necurat şi în afara comuniunii cu Dumnezeu. Totuşi, Dumnezeu este gata oricând a se uni cu omul întreg imediat ce el s-a curățit şi-l poate primi pe Dumnezeu; atunci Dumnezeu îl face să simtă că-l locuieşte în întregime.

4.2.17 Acțiunea harului îmbrățişează totul.

În urma eşecurilor suferite în acțiunile personale desfăşurate în afara harului, omul se abandonează puterii depline a harului, iar Domnul aprinde în el flacăra vieții spirituale; omul descoperă prin experiență că acestea nu propriile sale eforturi au săvârşit în el această mare transformare. De altfel, retragerile mai mult sau mai puțin frecvente ale harului îl învață prin experiență că întreținerea acestei flăcări de viață nu stă în puterea sa, a omului, ci că vine de la Dumnezeu care îi mântuieşte pe toți cei care doresc mântuirea adevărată. Experiența îi arată omului că nu reuşeşte decât atunci când se dăruieşte întreg lui Dumnezeu.

Amatorii de teorii sunt foarte preocupați de problema relației dintre har şi libertate. Pentru cine are în el harul, problema aceasta e rezolvată în chip practic, căci el se lasă în voia harului în mod liber şi atunci harul acționează în el. Acest adevăr este cu mult mai evident pentru el decât orice alt adevăr matematic sau dinafară, deoarece al a încetat a trăi la suprafață şi este în întregime concentrat înlăuntrul său. El nu are decât o singură dorință: să fie mereu fidel harului, căci infidelitatea loveşte în har şi-l face să se retragă sau să se depărteze.

El nu ocoleşte nici o lucrare imediat ce simte că Dumnezeu vrea ca el s-o împlinească, discernând această voință după circumstanțele şi indicațiile care-i vin din mişcările lăuntrice. Aceasta cere uneori multe eforturi, lepădare de sine şi rezistență în fața instinctelor, dar omul este fericit a jertfi pentru Domnul, căci după fiecare jertfă el primeşte o răsplată interioară: pacea, bucuria şi un duh de rugăciune mai încrezător.

Rugăciunea este neîncetata mişcare a minții spre Dumnezeu în inimă, este rămânerea în prezența lui Dumnezeu cu mintea în inimă, în sentimente de devoțiune şi de abandonare în puterea Lui.

Când se ridică patimi sau gânduri rele în om, el se afundă în rugăciune fără a ține seama de ce se petrece în el şi gândurile tulburătoare se risipesc, şi

astfel rugăciunea se statorniceşte ca forţă şi regulă principală a întregii vieţi spirituale.

4.2.18 Două etape în rugăciune. Martiriul interior.

Când debutezi în viaţa de rugăciune, te rogi numai prin efort personal. Desigur că harul vine în ajutorul celui care se roagă cu sinceritate, dar nu-şi descoperă prezenţa. Patimile prezente, dar ascunse, din inimă, intră în joc şi provoacă un adevărat martiraj lăuntric în care victoriile şi înfrângerile alternează fără oprire, şi în care se observă fragilitatea voinţei umane.

În cea de a doua etapă, harul lui Dumnezeu face simţită omului prezenţa sa, unind mintea cu inima şi făcând posibilă o rugăciune fără reverii sau distrageri, făcută cu o inimă plină de căldură şi de lacrimi. În acest stadiu, gândurile rele îşi pierd forţa şi nu mai domină duhul.

De aici rezultă că încercările începătorului de a aprinde prematur în inimă acţiunea sensibilă a harului, constituie grave erori care schimbă structura logică a ştiinţei rugăciunii. O astfel de tentativă este mândrie şi nebunie. Pentru un începător este chiar la fel de rău a se forţa prin metodele Părinţilor folosite de călugări şi isihaşti.

4.2.19 Forţele stimulatoare ale harului.

Nu te relaxa şi nu te descuraja. Bate şi ţi se va deschide. Caută şi vei găsi. Dar nu uita că toate eforturile rămân doar tentative de a atrage harul şi nu sunt harul în sine. Continuă să cauţi, căci ceea ce lipseşte este tocmai forţa stimulatoare a harului.

Uneori, după măsura eforturilor făcute în meditaţie sau în rugăciune, se formează impresii noi care coboară în inimă, mai mult sau mai puţin profund, după nivelul nevoinţelor. Dar după o vreme aceste impresii ies la suprafaţă precum un lemn zvârlit în apă iese deasupra ei. Sufletul se răceşte din nou şi acesta e semnul că ceea ce am experimentat nu a fost acţiunea harului, ci a propriilor noastre eforturi. E periculos a-ţi imagina că este o nevoinţă care merită recompensă sau că trebuie să te opreşti aici. Aceste nevoinţe sunt o pregătire necesară pentru a primi harul, care vine ca dar în funcţie de dorinţa Celui ce-l dă. Trebuie, deci, să trăieşti în aşteptarea vizitei dumnezeieşti.

Numai când vine harul începe transformarea vieţii lăuntrice. Este inutil a aştepta de la tine însuţi vreo schimbare, fără har. Vor fi numai tentative zadarnice. Fericitul Augustin25 mărturiseşte aceste fapt, căci el însuşi a făcut multe şi nenumărate eforturi de a se stăpâni şi nu a reuşit până ce nu a fost umplut de har.

Lucrează, deci, cu o încredere plină de nădejde, căci harul va veni şi va pune totul în ordine.

4.2.20 Harul aduce toate în unitate.

Câtă vreme eforturile duhului sunt sporadice şi acţionează într-o parte sau alta, nu este viaţă în ele; dar din momentul intrării în duh a forţei harului, acesta produce unirea tuturor acestor eforturi dispersate şi aprinde flacăra vieţii spirituale.

4.2.21 Şerpii şi fiarele întunericului.

Câtă vreme harul nu locuieşte în inima omului, demonii colcăie ca şerpii în adâncul inimii, împiedicând sufletul a dori binele.

Dar când harul pătrunde în suflet, demonii sunt măturați precum frunzele de către vânt. Ei se transformă însă în patimi şi distracții, aşa încât eclipsează amintirea lui Dumnezeu şi întorc duhul de la atenția harului.

4.2.22 Iluziile demonului şi harul lui Dumnezeu. Cum să le distingi (după episcopul Ignatie)

Acțiunea harului este unificatoare asupra puterilor trupului, sufletului şi duhului, şi vindecătoare. Roada harului este pacea şi el ne învață despre Domnul, îi este martor. Numai harul poate instaura o comuniune cu Dumnezeu mai presus de gânduri tulburătoare şi dorințe, într-o tăcere minunată. Tocmai această tăcere este absorbția tuturor puterilor omeneşti întoarse către Dumnezeu, înaintea maiestății Căruia dispar, lăsând doar pacea, bucuria, iubirea, nădejdea şi încrederea deplină.

Iluzia, fie în vis, fie în gândire, când se apropie de om, printr-o idee subtilă sau printr-o apariție perceptibilă ochilor trupului sau printr-o voce de sus primită de urechi, nu se prezintă niciodată ca un stăpân absolut, ci ca un fascinator care-şi încearcă puterea asupra omului. Acțiunea iluziei, fie dinafară, fie dinăuntrul omului, este o acțiune exterioară pe care omul o poate da la o parte. Iluzia lasă întotdeauna la începutul ei o îndoială în inimă. Numai aceia care au acceptat-o în întregime sunt înşelați. Iluzia nu reface niciodată unitatea în omul fărâmițat de păcate şi nul face pe om să se simtă mic, smerit şi umil în proprii săi ochi. Ea înflăcărează imaginația, sporeşte elanul patimilor, îi aduce o bucurie nebunească şi-l flatează insinuant, inspirându-i bucuria de sine şi întronând în suflet un idol: "Eu"

4.2.23 Unirea inimii şi a minții şi imersiunea lor în Dumnezeu.

Acțiunea divină nu este ceva material; ea este invizibilă, neauzită, neaşteptată, inimaginabilă şi inexplicabilă prin metodele analoge acestei lumi. Sosirea şi lucrarea ei în noi sunt o taină. Ea începe prin a revela omului starea sa de păcat şi-i pune înaintea ochilor oroarea de rău; îl face să se condamne pe sine pentru păcatele sale şi-i descoperă legea stricăcioasă în care suntem căzuți prin protopărintele nostru care a păcătuit.

În continuare, puțin câte puțin, produce în om o atenție şi o zdrobire a inimii în rugăciune, pregătindu-l pentru unirea tuturor părților omului în chip nematerial, dar real, unire pe care o şi împlineşte după acea pregătire prealabilă. Aceasta se simte ca o transformare neaşteptată în bine, provocată în taină de către o forță neaşteptată. Ziditorul acționează pentru a reînnoi, tot aşa cum a creat întâia oară cosmosul şi omul.

Adam, cu trup din pământ, se simte dintr-o dată viu, gânditor, simțitor. Ar fi putut refuza acest dar? Nu, căci avea în sine toată plinătatea vieții. Tot astfel se produce şi transformarea făcută de Cel ce a suflat suflare de viață întâi în primul om. Creatorul a fost şi rămâne incontestabil Stăpânul absolut. El acționează cu autoritate, de o manieră suprafirească, dincolo de orice concepție şi gândire, cu o subtilitate infinită. El acționează spiritual, nu material.

Întreaga ființă a omului, inimă şi trup, este unită în mod simplu şi suprafiresc şi se scufundă în Dumnezeu, rămânând în El atâta vreme cât mâna Celui Atotputernic le ține astfel.

4.2.24 Trei feluri de dorințe: mentală, sensibilă, activă.

Cel ce a cerut ajutorul harului şi l-a primit trebuie nu numai să zică că se va corija, ci să o facă chiar imediat. Dorința de a se îndrepta a orientat deja comportamentul său anterior la nivel de dorință, dar acum are posibilitatea, prin puterea harului, să şi împlinească aceste lucru. Acum trebuie să făptuiască.

Dorirea mentală este numai gândire şi ea orientează munca pregătitoare.

Dorirea sensibilă se naşte sub influența afectelor şi sentimentelor produse de har.

Dorirea activă este cea care consimte să întreprindă imediat tot ce este necesar pentru a ieşi din starea de păcat.

4.3 Focul Duhului

4.3.1 "Nu stingeți Duhul" (1 Tesaloniceni 5:19)

Omul trăieşte de obicei fără să se preocupe de un cult pentru Dumnezeu şi de mântuirea sa personală.

Harul trezeşte pe păcătos şi îl cheamă la mântuire.

Cel ce ascultă chemarea harului se hotărăşte a-şi petrece tot restul vieții într-un fel plăcut lui Dumnezeu, după voința Lui. Este cuprins de o ardoare spirituală care se menține întotdeauna prin iubirea de Dumnezeu şi de aproapele, prin fidelitatea față de porunci în general, cu o conştiință liniştită, prin rugăciune şi gândire către Dumnezeu.

Dimpotrivă, această flamă se poate stinge prin distragerea atenției de la Dumnezeu şi voința Lui, prin anxietate privitoare la lucrurile lumeşti, prin indulgență în fața plăcerilor senzuale, prin abandonarea în plăcerile cărnii şi prin legarea de lucrurile materiale.

Sf. Ioan Hrisostom (Gură de Aur) zice: "O tornadă, o întunecare şi nori negri coboară pe pământ. De aceea zice Apostolul: 'Odinioară erați în întuneric' (Efeseni 5:8). Ne-am cufundat în noapte şi nu avem nici măcar lumina lunii pentru a ne arăta drumul; ori tocmai în noaptea asta trebuie să mergem. Dar Dumnezeu ne-a dat o lampă strălucitoare aprinzând în sufletele noastre harul Sfântului Duh. Unii, după ce au primit această lumină, au făcut-o mai strălucitoare şi mai clară; aşa au fost Pavel, Petru şi toți sfinții. Dar alții au stins-o. Aşa au fost cele cinci fecioare nebune, cei care au naufragiat în credință, apostaziații Corintului şi ai Galatiei, căzuți din prima lor fidelitate. Sf. Pavel zice: "Nu stingeți Duhul", adică darul Duhului, pentru că în mod obişnuit zice el Duhul când vorbeşte despre darul Sf. Duh. Ori, ceea ce stinge Duhul este o viață necurată. Căci dacă cineva aruncă apă sau pământ pe lumina unei lămpi, aceasta se stinge; acelaşi lucru se întâmplă, la fel de simplu, dacă îi ia uleiul. În acelaşi fel se sting în noi darurile harului. Dacă ai capul plin de lucruri pământeşti, dacă te laşi cotropit de grijile zilnice, ai stins deja Duhul. Flacăra moare la fel când nu mai are ulei în lampă, adică când noi nu mai lucrăm binele. Duhul vine în noi prin mila lui Dumnezeu şi, dacă El nu află în noi roade ale milei, se depărtează, căci Duhul nu se sălăşluieşte într-un suflet lipsit de milostivire. Ai deci grijă să nu stingi Duhul. Orice acțiune rea stinge această lumină. Natura focului face ca tot ce-i este străin să-l distrugă, pe când tot ce-i este apropiat îl întăreşte. Această lumină a Duhului se mişcă aidoma."

Harul se coboară în om prin Taina Botezului şi înfloreşte prin Taina Pocăinței. El se caracterizează prin râvnă şi ardoare.

4.3.2 Semnele cuprinderii duhului de către har "Bucurați-vă în nădejde. Fiți răbdători în necaz. Stăruiți în rugăciune." (Romani 12:12) – acestea sunt semnele cuprinderii duhului de către har.

"Cel ce arde în duh, lucrează cu râvnă pentru Domnul, aşteaptă de la El împlinirea speranțelor lui, depăşeşte ispitele pe care le întâlneşte înfruntând răbdător atacurile lor şi cerând necontenit ajutorul harului dumnezeiesc" (Teodoret).

"Toate aceste lucruri servesc pentru a întreține focul acesta, flacăra Duhului" (Sf. Ioan Gură de Aur).

Din primul moment de trezire şi întâlnire a omului cu harul, gândirea conştientă a omului şi aspirațiile trec de la creatură la Creator, de la tot ceea ce e pământesc la cele cereşti, de la ceea ce e temporar la ceea ce e etern. Acolo se găseşte comoara lui, şi tot acolo şi inima lui. Pe acestea speră a le avea într-o zi. Această transplantare a comorii omului şi a dorințelor inimii lui este una din trăsăturile esențiale ale duhului arzător. Ea face din om un pelerin pe pământ, în căutarea patriei sale, Ierusalimul ceresc. De aceea zice Apostolul: "Dacă ați înviat cu Hristos (adică sunteți ridicați în duh prin harul lui Hristos), căutați lucrurile de sus, acolo unde se aflã Hristos, care stă la dreapta lui Dumnezeu. Puneți-vă afecțiunea în lucrurile de sus, nu în cele ale pământului, pentru care sunteți morți, şi având viața ascunsă cu Hristos în Dumnezeu" (Coloseni 3:1-3).

4.3.3 De ce nu ardem în duh "A arde în duh...". Noi toți am primit harul la Botez şi trebuie să ardem în duhul care e animat de harul Duhului Sfânt. De ce totuşi nu ardem în duh? Pentru că suntem ocupați cu afacerile noastre şi cu cele ale acestei lumi. Trebuie să luăm cunoştință de reaua orientare a scopurilor noastre spre cele pământeşti şi trecătoare. Totodată trebuie să intrăm tot mai adânc în contemplarea a ceea ce e dumnezeiesc, sfânt, ceresc şi veşnic. Lucrul cel mai important este a acționa într-o manieră cu adevărat spirituală. Astfel duhul va începe să ardă în noi şi darul harului care rămâne în noi se va dezvolta şi va aduce căldura în inima noastră.

Sf. Ioan Gură de Aur zice: "De vei face astfel, vei atrage Duhul; şi când Duhul se va sălăşlui în tine, El te va face arzător. Şi când vei fi înflăcărat de Duhul şi de dragoste, atunci totul îți va deveni uşor. N-ai observat cum taurul devine teribil când simte focul în spatele său? Tot aşa vei fi şi tu de nesuportat demonului, dacă vei păstra aprinse aceste două torțe: a harului şi a iubirii."

Fericitul Teodoret zice: "Apostolul numeşte Duh un dar (adică un dar al harului care animă duhul nostru) şi el ne porunceşte să hrănim acest dar prin râvna noastră, aşa cum se alimentează focul cu lemne – adică să-l hrănim cu meditarea lucrurilor dumnezeieşti şi cu acțiuni duhovniceşti."

4.3.4 Singurătate, rugăciune, meditație.

Lepădați tot ceea ce poate stinge această mică flacără care începe să ardă în voi şi înconjurați-vă de tot ceea ce poate să o hrănească şi să o transforme într-un foc aprig.

Stai în singurătate, roagă-te, reflectează la ceea ce ai de făcut. Regula de viață, ocupația, lucrul pe care îl abordezi când eşti în căutarea harului, sunt de

asemenea ajutoare puternice pentru a dezvolta în voi acțiunea harului care începe să se facă simțit.

Ceea ce ai nevoie acum este să fii singur, să te rogi şi să meditezi. Singurătatea trebuie să devină reculegere, rugăciunea să fie profundă, iar meditațiile mai intense.

4.3.5 O inimă arzătoare.

Țelul unic al sfinților şi Părinților era de a aduce inima lor la înflăcărare pentru a-l iubi pe Domnul. Dumnezeu doreşte inima, pentru că în ea se află izvorul vieții. Acolo unde e inima, acolo sunt conştiința, atenția, mintea; acolo se află tot sufletul. Când inima este în Dumnezeu, tot omul este în Dumnezeu şi el rămâne constant înaintea Lui în adorație în duh şi adevăr.

Pentru sufletele serafice, acest foc se aprinde uşor, căci aceşti oameni se dedică cu râvnă pe calea închinării.

Pentru alții, dimpotrivă, totul se produce încet. Fie că provine din indolența lor naturală, fie că aceasta este intenția lui Dumnezeu pentru că drumul lor este diferit.

4.3.6 Cum să aprinzi în inima ta o flacără continuă.

Aşa cum frecarea lemnului de lemn dezvoltă căldură şi chiar foc, tot astfel e şi în viața spirituală. Frecarea necesară este lupta şi tensiunea vieții ascetice şi de rugăciune lăuntrică către Dumnezeu.

Rugăciunea lăuntrică trebuie să se întindă de la sculare până la culcare. Seara şi dimineața trebuie să consacri un timp special pentru această rugăciune făcută în linişte, fără altă activitate. Mai târziu rugăciunea va da roadă, înrădăcinându-se adânc în inimă. Când acestea se fac cu râvnă, fără neglijență sau uitare, Domnul priveşte pe robul Său cu milă şi aprinde focul în inima lui şi întreaga făptură se concentrează în viața sa lăuntrică. Întreaga conştiință se adună în inimă şi rămâne acolo în prezența lui Dumnezeu. Cu timpul, dezordinile din viață dispar cu totul. Nu mai rămâne decât un singur gând şi o singură amintire, gândirea şi amintirea despre Dumnezeu. Căldura spirituală din rugăciune este adevărata respirație a vieții duhovniceşti.

4.3.7 Transfigurarea sufletului şi a trupului.

Aceasta se produce treptat, pe măsura participării la duhul vieții care este în Iisus Hristos.

Dobândind stăpânirea de sine, omul face să pătrundă în el tot ceea ce e adevărat, sfânt şi curat, şi leapădă tot ce e fals, rău şi carnal. Acum el stă drept şi nu cedează dificultăților şi îndeplineşte tot ceea ce trebuie pentru a-şi atinge scopul vieții: unirea mântuitoare cu Dumnezeu.

După Sf. Varsanufie26, când noi întâlnim în inima noastră focul pe care Domnul l-a aruncat pe pământ (Luca 12:49), toate facultățile noastre se înflăcărează, răspândind o dulce căldură şi lumină. Acest foc este un război dulce împotriva patimilor, nu este liniştea păcatelor, este o luptă, dar unda dulce, în har.

4.3.8 Dezordine lăuntrică sau lumină lăuntrică.

Problema care, mai mult decât oricare alta, trebuie să preocupe pe cel ce vrea să-l afle pe Dumnezeu, este dezordinea gândurilor şi dorințelor sale. Nu există decât o cale pentru a o înlătura; câştigarea sentimentului duhovnicesc,

adică căldura inimii legată de amintirea lui Dumnezeu. De îndată ce această căldură se va aprinde în tine, toate gândurile se vor linişti şi atmosfera spirituală se va clarifica, iar primele mişcări ale sufletului vostru, fie bune, fie rele, îți vor apărea în toată claritatea naşterii lor şi vei avea astfel puterea să elimini în întregime tot ce e rău. Această lumină se întinde şi spre lucrurile dinafară şi revelează ce e bun sau rău în ele. Ea îşi dă forța să alegi ce e bun, în ciuda tuturor obstacolelor. Cu pornire din acest moment a început în tine adevărata viață duhovnicească.

Dorirea lui Dumnezeu aduce o căldură care cedează când cedează şi dorirea. Dar în continuare va fi vorba de o căldură care e păstrată în inimă în mod permanent de către atenția minții constant fixată în inimă.

Unirea minții cu inima realizează restaurarea organismului nostru spiritual.

4.3.9 Constanta căldură în inimă şi venirea Domnului în inimă.

Semnul acestei veniri în inimă a Domnului este naşterea unei călduri constante în inimă.

Când mintea se sălăşluieşte în inimă, această căldură atrage amintirea de Dumnezeu şi dă puterea de a rămâne în interiorul tău şi atunci toate potențialele lăuntrice devin realități. Vei accepta ce e plăcut lui Dumnezeu şi vei refuza ce e rău şi urât Domnului. Toate activitățile tale sunt însoțite de o conştiință precisă despre cum sunt privite de Dumnezeu şi vei deveni stăpân pe tine însuți.

În această stare, omul este în mod natural mai mult pasiv decât activ. Când inima experimentează conştient prezența lui Dumnezeu în ea, ea atinge deplina sa libertate de acțiune. Atunci se împlineşte cuvântul Domnului: "Dacă Fiul vă va face liberi, veți fi cu adevărat liberi" (Ioan 8:36). Aceasta este libertatea pe care v-o dă numai Domnul.

4.3.10 Nu încerca să-ți măsori progresul.

Pentru a împiedica această căldură să vă părăsească, trebuie să evitați risipirea gândurilor şi a impresiilor sensibile, incompatibilă cu această stare. Evită să-ți laşi inima să se lipească de un obiect vizibil, să-ți laşi atenția să fie absorbită de o preocupare pământească. Atenția ta să fie mereu îndreptată spre Dumnezeu, fără scăpare. Dar cel mai important lucru este să îl rogi pe Dumnezeu să-ți păstreze aceste dar al căldurii inimii.

Întrebările care vin de la duşman aduc mai întâi îndoiala ("O fi ăsta darul cel aşteptat?"), iar mai târziu aduc slava deşartă ("Da, ăsta-i darul! Bravo. Ai reuşit! Tu l-ai obținut!"). De fapt el urmăreşte a te face să te mândreşti cp posezi ceva ce de fapt nu e ală tău şi nu-l ai. De aceea Sf. Părinți zic "Nu-ți măsura progresul". Când te vei vedea că-ți măsori faptele lăuntrice sau dinafară, să ştii că te-ai mărit deja şi ai început să cazi. Fugi de asta ca de foc!

4.3.11 Două feluri de căldură.

Adevărata căldură este un dar al lui Dumnezeu; dar există şi o căldură naturală care e rodul propriilor eforturi şi al dispozițiilor pasagere. Cele două feluri de căldură sunt depărtate una de alta precum este cerul de pământ.

Pentru început nu se ştie de care fel de căldură e vorba. Acesta se revelează mai târziu.

Dacă gândurile nu rămân fixe şi mintea nu poate sta neclintită înaintea lui Dumnezeu, acesta e semnul că nu e vorba de căldură dăruită de Dumnezeu.

Primul rod al căldurii care vine de la Dumnezeu este unirea tuturor gândurilor într-unul singur concentrat asupra lui Dumnezeu.

Ce trebuie făcut? Păstrează această căldură naturală, dar nu-i da importanță şi nu vedea în ea decât un fel de pregătire pentru a primi căldura divină. Roagă-te cu durere: "Doamne, ai milă de mine şi nu-ți întoarce fața Ta de la mine! Fă să strălucească peste mine lumina feței Tale!".

În aceeaşi vreme, restrânge surplusul de somn, de mâncare şi munceşte mai mult. Apoi pune toate lucrurile în mâinile lui Dumnezeu.

4.3.12 Căldura trupului, căldura mâniei trupeşti, căldura duhului.

După Speransky27, cei ce au râvnă pentru viața duhovnicească încep a repeta: "Doamne, ai milă!", dar depăşesc foarte repede acest stadiu. Noi înşine am experimentat acest lucru.

Odată aprins, focul se hrăneşte singur şi nimeni nu ştie cu ce. Aici este taina. Dar când ne reîntoarcem în sinea noastră, găsim colo pe "Doamne, ai milă" în gândurile noastre.

Sf. Părinți fac o distincție clară între trei feluri de căldură:

Căldura fizică care este nevinovată şi vine din concentrarea puterilor în regiunea inimii prin atenție şi efort.

Căldura patimilor – produsă de duşman în noi.

Căldura duhului – care e sobră şi pură.

Căldura duhului poate fi de două feluri: naturală – ca rezultat al unirii dintre minte şi inimă dumnezeiască – ca dar şi produs al harului.

Experiența face să le deosebim. Această căldură are o dulceață care trezeşte dorul de a o avea şi de a o păstra tocmai pentru că ea stabileşte armonia în noi.

Pericolul este a nu cădea în pura plăcere a căldurii (hedonism spiritual). De aceea cei ce practică virtutea sobrietății nu-i acordă căldurii atenție, ci se nevoiesc simplu a rămâne în prezența lui Dumnezeu abandonându-se lui complet şi lăsându-se în mâinile Lui. Întotdeauna trebuie să doreşti a merge mai sus, către Creator, nu către căldură, care e un produs al harului lui Dumnezeu.

A rămâne în acest stadiu de iubire a căldurii inimii este sinucidere, căci te aruncă în neant şi într-o suprimare totală a gândirii.

4.3.13 Interiorizarea şi căldura inimii. Lumea spirituală este deschisă celui ce trăieşte înăuntrul său.

Contemplând în sine această altă lume, se trezeşte în sine o căldură spirituală care se face simțită în inimă. La rândul ei, această căldură ne dă impulsul de a trăi înăuntrul nostru şi de a lua cunoştință din ce în ce mai net de existența acestui regat lăuntric şi spiritual.

Viața spirituală îşi bazează acțiunea pe: căldura inimii interiorizare.

Căldura inimii corect unită cu mintea, împiedică mintea de la hoinăreală. De aceea, pentru a putea trăi uşor înăuntru, trebuie căutată căldura inimii, dar trebuie să te nevoieşti totodată a intra şi a rămâne în interior printr-un efort

intens. Iată pentru ce cel care încearcă a se reculege numai în cap, fără căldura inimii, lucrează în gol. Totul se risipeşte într-o clipită.

Nu trebuie să mire faptul că oamenii de ştiinţă trec, în ciuda cunoştinţelor lor, pe lângă adevăr: ei nu lucrează decât cu capul.

4.3.14 Căldura lăuntrică şi cămăruţa inimii.

E foarte important pentru viaţa duhovnicească să facem experienţa căldurii. Cel ce descoperă această senzaţie, este mereu înăuntrul său în cămăruţa inimii. Atenţia noastră este mereu reţinută de parte cea mai activă şi, dacă inima este activă şi se manifestă prin această senzaţie de căldură, atunci rămânem în inima noastră.

4.3.15 Să conservăm căldura inimii şi reculegerea.

Dimineaţa, imediat ce te scoli, ai grijă să te reculegi interior, şi să trezeşti în tine o senzaţie de căldură. Pe aceasta consideră-o ca pe o stare normală a ta. O dată cu scăderea ei poţi şti că ceva nu e în regulă în fiinţa ta interioară.

Dacă rugăciunea lui Iisus nu este adânc înrădăcinată în inimă, lasă orice altceva la o parte şi fă numai rugăciunea până ea se stabilizează. Faceţi rugăciunea stând sau aşezat înaintea icoanelor, amintindu-vă fără întrerupere de prezenţa lui Dumnezeu, timp de o jumătate de oră, o oră sau mai mult. La început va fi greu, dar o dată cu obişnuinţa devine un fapt la fel de natural ca respiraţia.

Primul lucru pe care îl cere viaţa duhovnicească este o conştiinţă curată, ireproşabilă înaintea lui Dumnezeu, a oamenilor şi a ta însuţi, chiar în faţa obiectelor neînsufleţite. O simplă greşeală care strecoară tulburarea gândurilor şi a conştiinţei trebuie mărturisită în faţa lui Dumnezeu, căci numai El poate să vă redea pacea.

Gândurile turbulente vei învăţa a le stăpâni singur prin experienţă. Un singur lucru îţi spun: e normal ca gândurile să se învârtească în jurul capului, dar nu asta contează. Veghează însă asupra acelora ce se înfig în inimă ca o săgeată şi lasă semne. Pune-te imediat la lucru şi prin rugăciune stabileşte un sentiment contrar. Când căldura inimii este prezentă, acest fel de cazuri sunt rare şi fără gravitate.

4.3.16 Totul e în mâinile lui Dumnezeu.

Uleiul duhului este rugăciunea. Harul orientează mintea şi inima către Dumnezeu şi le ţine fixate astfel asupra Lui. Cum mintea nu rămâne nici un moment inactivă, când e orientată spre Dumnezeu se gândeşte la El. De aceea amintirea continuă de Dumnezeu este însoţitoarea prietenă a stării de har. Harul nu ne sileşte, dar ne orientează a medita asupra perfecţiunii lui Dumnezeu şi a lucrărilor Lui (creaţia, mântuirea, judecata...). Teama de Dumnezeu este păzitoarea şi apărătoarea stării de har.

O conştiinţă pură este o mişcare continuă spre Dumnezeu în rugăciunea care o produce, dar şi acestea sunt în mâna lui Dumnezeu.

5. ÎMPĂRĂŢIA INIMII

5.1 Împărăţia lăuntrică

5.1.1 Scara Împărăţiei "Intră cu ardoare în cămăruţa lăuntrică şi vei vedea sălăşluirea celestă, căci ele fac un singur lucru şi nu e decât o singură intrare pentru amândouă. Scara care duce către Împărăţie este ascunsă în voi

şi ea se află în sufletul vostru. Intră în tine însuţi şi vei descoperi în sufletul tău treptele pe care poţi să urci."

(Sf. Isaac Sirul)

5.1.2 Esenţa vieţii creştine.

În pregătirea unei vieţi creştine oamenii se axează pe ceea ce e vizibil şi exterior, uitând de mişcările interioare ale inimii şi de progresul vieţii lăuntrice. Ei evită a păcătui grav, dar nu veghează asupra gândurilor din inima lor. Îşi permit astfel să judece pe alţii, sau cad în orgoliu, se mânie, jignesc pe alţii, cad în contemplarea frumuseţii şi a plăcerilor, nu au râvnă pentru rugăciune şi se lasă furaţi de gânduri deşarte în timpul ei.

În ciuda aparenţelor, le lipseşte adevărata "pace şi bucurie în Duhul Sfânt" (Romani 14:17).

Lipsurile esenţiale sunt de atenţie şi de stăpânire de sine. E vorba de atenţia la mişcările lăuntrice.

Numai stând cu mintea în inimă înaintea lui Dumnezeu, în Iisus Hristos prin harul Duhului Sfânt se poate desfăşura o adevărată viaţă lăuntrică creştină. Numai astfel se ajunge la discernământ şi stăpânire de sine, la controlarea lăuntrului, cât şi a acţiunilor dinafară, făcând din acestea o ofrandă liberă a întregii făpturi către Dumnezeu.

(Teofan Zăvorâtul)

5.1.3 Minte, inimă, sentimente.

O dată ce omul a înţeles în ce constă viaţa creştină, se pun ep lucru în nădejdea cuceririi unirii cu Domnul. Dar câtă vreme mintea luptă citind sau vorbind sau gândind despre acest adevăr, ea rămâne departe de inimă şi nu se poate simţi nimic. Nici un rod nu vine din această parte.

(Teofan Zăvorâtul)

5.1.4 Priveşte înăuntrul tău. Ce afli acolo?

Înăuntrul său omul cu râvnă va afla un vagabondaj necontenit al gândurilor, al patimilor mereu în mişcare, va găsi o inimă rece şi împietrită, încăpăţânarea neascultării şi dorinţa de a-şi face voia sa proprie.

În primul rând trebuie dobândită aducerea aminte de Dumnezeu. Apoi forţele dispersate ale minţii şi inimii trebuie unite în această aducere aminte prin rugăciunea lui Iisus. Acest fapt îţi va da puterea de a-ţi cunoaşte şi dirija mişcările interioare ale inimii.

(Teofan Zăvorâtul)

5.1.5 De la neputinţă la putere. Un autocrat pe tronul inimii.

Cel ce îl caută pe Dumnezeu se întoarce de la distracţiile lui la mortificare datorită temeri de Dumnezeu şi a propriei conştiinţe. Acum, harul care a acţionat numai dinafară, intră astfel înăuntru prin Taine şi sufletul, altădată neputincios, devine puternic. Evenimentele dinafară nul mai distrag de la o viaţă plină de prezenţa lui Dumnezeu. El învaţă să se stăpânească sub conducerea Sf. Duh şi domneşte ca un autocrat pe tronul inimii ordonând de acolo cum trebuie să se orânduiască mişcările lăuntrice.

(Teofan Zăvorâtul)

5.1.6 Teoria şi practica. E periculos să citeşti prea mult şi să vorbeşti prea mult.

Lectura şi conversațiile avându-l ca subiect pe Dumnezeu creează uşor obişnuința de a filosofa, pentru că e mai simplu a filosofa decât a te ruga sau a veghea asupra ta însuți. Dar pentru că e vorba de o lucrare mintală, şi cum intelectul este în special accesibil mândriei, apare uşor supraestimarea de sine. Acest fapt răceşte dorința de a face un efort practic şi opreşte progresul veritabil prin automulțumire, care creează un succes flatant în această activitate mintală.

De aceea părinții duhovniceşti sfătuiesc să nu te ocupi prea mult de lecturi şi conversații în detrimentul altor activități.

(Teofan Zăvorâtul)

5.1.7 Nu te ataşa prea mult de lectură.

Lectura excesivă nu aduce nici un bine şi riscă să ridice un perete între inimă şi Dumnezeu, sau să dezvolte o curiozitate şi o sofistică la fel de periculoasă.

(Teofan Zăvorâtul)

5.1.8 Găseşte locul inimii.

După încercări nerodnice vei descoperi totuşi locul inimii. O dată mintea stabilită în inimă, Împărăția lui Dumnezeu intră în tine şi începe să-şi manifeste forța ei naturală.

(Teofan Zăvorâtul)

5.1.9 Împărăția lui Dumnezeu este în noi, la fel şi înduhovnicirea sufletului şi a trupului.

Rugăciunea stimulează credința, iar credința viază eforturile noastre şi le face fructuoase. Obişnuința de a chema Numele Domnului dezvoltă dorința lăuntrică de a avea nevoie de El cât mai des, de a-i simți prezența continuu. Aceasta este venirea Împărăției lui Dumnezeu, cu pornire de la care începe un ciclu de transformări lăuntrice numite înduhovnicirea sufletului şi a trupului. Din punct de vedere psihologic, putem spune că Împărăția lui Dumnezeu se naşte în noi când mintea se uneşte cu inima şi când amândouă aderă cu fermitate la aducerea aminte de Dumnezeu. Atunci omul se dăruieşte liber pe de-a-ntregul lui Dumnezeu ca o jertfă plăcută Domnului. Dumnezeu îi comunică forța de a-şi stăpâni patimile.

(Teofan Zăvorâtul)

5.1.10 Un stăpân înlăuntru.

În loc de a-şi concentra atenția spre conduita exterioară, ascetul trebuie să aibă ca scop a fi atent şi vigilent de a umbla în prezența lui Dumnezeu. Când Dumnezeu o acordă, apare vindecarea inimii. Mişcările lăuntrice încep să se supună unui anumit ritm care va face ca totul să progreseze corect, chiar fără a planifica mintal aceasta. Atunci îți vei avea stăpânul şi stăpânire înăuntrul tău, un stăpân mai înțelept decât oricare altul de pe pământ.

(Teofan Zăvorâtul)

5.1.11 Noul cer al inimii.

Noul cer al inimii este starea de linişte şi pace a minții, care se cucereşte numai cu nevoință prin rugăciune, cum zice Apostolul: "Nu ştiți că Iisus Hristos este în voi?" (2 Corinteni 13:5)

(Sf. Ioan Carpatul28)

5.1.12 Trei feluri de comuniune cu Dumnezeu.

Comuniunea cu Dumnezeu începe o dată cu naşterea nădejdii de a o atinge. Din partea omului se manifestă prin dorință şi nădejde, iar din partea lui Dumnezeu prin bunăvoință, ajutor şi protecție. Dar încă omul e exterior lui Dumnezeu şi Dumnezeu îi este exterior omului. Nu există întrepătrundere între unul şi altul. Prin Taina Botezului Domnul intră în om prin harul Său. Apoi, această comuniune trebuie ridicată la grad de continuitate şi conştientizată.

Există trei feluri de comuniune cu Dumnezeu: prin gândire şi intenție (dorință), care se realizează în momentul convertirii prin fapte lăuntrică, prin unirea inimii şi a minții în conştiința de Dumnezeu

(Teofan Zăvorâtul)

5.1.13 Comuniunea cu Dumnezeu trebuie să fie starea noastră continuă.

Numai câtă vreme suntem în comuniune cu Dumnezeu, când îl simțim înăuntru suntem pe drumul cel bun al unirii mântuitoare cu Dumnezeu.

(Teofan Zăvorâtul)

5.1.14 Harul pătrunde în noi prin Taina Inițierii (Mirungerii)

Comuniunea mistică este acordată credincioşilor prin Taina Botezului şi a Mirungerii ("Pecetea Duhul Sfânt" – însoțită de semnul crucii făcut cu ulei sfințit). Acest dar (pecetea) al Duhului Sfânt este în noi toți, dar nu e la fel de activ în fiecare din noi, datorită stării noastre de împotrivire.

(Teofan Zăvorâtul)

5.1.15 Harul nu locuieşte împreună cu păcatul.

Harul şi păcatul nu conlocuiesc, zice Sf. Diadoh, dar înainte de botez harul solicită omul din exterior, în vreme ce Satan rămâne încă în adâncul sufletului şi se forțează să împiedice dreptatea a intra în minte; dar din momentul naşterii noastre la o nouă viață, demonul rămâne în afară şi harul intră şi rămâne înăuntru.

5.1.16 Hristos trăieşte în noi prin Taine.

Să crezi deplin că Hristos e în tine prin Taina Botezului şi încă prin Sf. Euharistie: "Cel ce mănâncă trupul Meu şi bea sângele Meu rămâne în Mine şi Eu în el" (Ioan 6:56). Numai păcatul de moarte ne poate priva de acest mare har; dar chiar şi atunci îl putem recâştiga prin căință şi spovedanie, pentru ca apoi să primim Sf. Împărtăşanie. Trebuie să crezi asta. Dacă credința ta e slabă, roagă-te ca Domnul Dumnezeu să o întărească în tine şi s-o facă fermă şi de neînvins.

(Teofan Zăvorâtul)

5.1.17 Fiți plini de Duhul Sfânt.

Duhul harului trăieşte în creştini din momentul Botezului şi Mirungerii.

Rugăciunea permite Duhului Sfânt să acționeze în inimă în deplină libertate.

Sf. Ioan Gură de Aur zice: "Cei ce cântă psalmi se umplu de Duh Sfânt" şi încă: "Stă în puterea noastră de a ne umple de Duh Sfânt? Da, este în puterea noastră. Când ne curățăm sufletul de orice răutate, când devenim buni cu adevărat, devenim vrednici de har şi atunci ce ar mai putea împiedica Duhul Sfânt de a se apropia de noi şi de a se sălăşlui în noi? Şi nu numai că se va apropia de noi, dar chiar va umple inimile noastre.

5.1.18 Fiecare lucru la vremea lui. Există o ordine a urcuşului.

Sălăşluirea deplină a Domnului în noi depinde de alegerea şi viaţa noastră, adică de curăţirea de patimi şi înlocuirea lor cu virtuţile opuse.

În timpul combaterii patimilor trebuie să-ţi aţinteşti ochiul minţii către Dumnezeu. Este un principiu fundamental de care trebuie să-ţi aminteşti neîncetat pentru a putea duce o viaţă plăcută Domnului. Pentru că astfel putem discerne corect caracterul luptei pe care o ducem. Toate erorile comise în viaţă pornesc din ignorarea acestui principiu: a fi orientat lăuntric către Dumnezeu. Trebuie să treci progresiv de la lucrările dinafară la cele lăuntrice şi de la acestea la contemplaţie. Aceasta este ordinea naturală, şi nu invers.

(Teofan Zăvorâtul)

5.1.19 Parabola aluatului.

Deşi este prezent în cocă, aluatul se manifestă tainic şi nu dintr-o dată. Mai târziu acţiunea lui devine vizibilă şi apoi el pătrunde toată coca. Tot aşa, împărăţia lăuntrică începe în taină, apoi se reveleează şi, în sfârşit, se deschide şi apare în toată puterea ei. Ea se reveleează prin aspiraţia spontană de a ne retrage în sine şi de a rămâne în prezenţa lui Dumnezeu. Atunci sufletul nu mai acţionează prin propriile sale forţe, ci este harul şi, prin el, însuşi Dumnezeu, Domnul şi Mântuitorul care-l conduce, revelându-i adevărata sa natură (a sufletului).

Omul îşi pune întreaga atenţie şi voinţă pentru a se reculege în sine, pentru a-şi aminti de Dumnezeu, pentru a înlătura gândurile rele sau inutile şi pentru a îndeplini toate îndatoririle sale aşa încât să fie plăcut Domnului. Cu toate că se forţează până la epuizare, nu-i reuşeşte nimic, căci e dezordine şi sunt erori în munca lui. Şi asta pentru că încă nu a luat Dumnezeu controlul în mâinile Sale. Dar când acest fapt se întâmplă (atunci când omul se reculege în sine şi doreşte a fi în prezenţa lui Dumnezeu) totul intră în ordine. Atunci aluatul începe să pătrundă restul frământăturii.

(Teofan Zăvorâtul)

5.1.20 Sălăşluirea lui Hristos în suflet şi moartea poftelor trupului.

Aşa cum tenebrele nu pot locui cu lumina, tot astfel, tot ceea ce este trupesc, plin de patimă şi rău, nu poate rămâne în prezenţa Domnului Iisus Hristos şi a Duhului Său; dar cum existenţa soarelui nu exclude pe cea a tenebrelor, prezenţa Fiului şi a Duhului nu distruge dintr-o dată tot ce e rău şi pătimaş în noi; ea ia pur şi simplu păcatului puterea de a ne domina voinţa. Dacă conştiinţa şi voinţa noastră surmontează apoi înclinaţiile rele care reapar într-o ocazie sau alta şi se întorc către Domnul, tot ce e trupesc şi pătimaş în noi piere ca fumul dus de vânt. Asta dovedeşte că carnea e moartă şi fără forţă.

Regula generală este că dacă cineva rămâne ferm cu conştiinţa şi voinţa într-o unire vie şi conştientă cu Domnul nostru şi Duhul Său, nimic trupesc sau pătimaş nu poate dăinui în el, precum nici tenebrele nu rezistă înaintea soarelui şi nici frigul în faţa focului. În acest caz carnea e moartă şi lipsită de mişcare.

Sf. Isihie învaţă astfel: "când carnea şi patimile se ridică, întoarce-te la ele cu neplăcere şi silă, şi întoarce-te în rugăciune către Domnul nostru Iisus Hristos care e în tine. Atunci ceea ce e carnal şi pătimaş va dispare imediat."

(Teofan Zăvorâtul)

5.1.21 Trei feluri de activitate: a minții, a voinței, a inimii.

Puterile sufleteşti au trei feluri de activități; fiecare din ele este adaptată în acelaşi timp la mişcările duhului şi conduce la un tip anume de sentiment duhovnicesc. De asemenea, fiecare consolidează condițiile inițiale ale reculegerii neîncetate.

Activitățile sunt ale: minții – duce la concentrarea atenției voinței – duce la vigilență inimii – duce la sobrietate.

Rugăciunea îmbrățişează toate aceste trei activități şi le unifică, căci ea e o lucrare lăuntrică.

Numai cei ce sting aceste activități nu aduc rod şi sunt responsabili de sfârşitul ce-i aşteaptă.

(Teofan Zăvorâtul)

5.1.22 A locui în lumea lui Dumnezeu.

În lumea lui Dumnezeu locuim numai când am reuşit să ajungem la această lucrare lăuntrică continuă.

(Teofan Zăvorâtul)

5.1.23 Două condiții prealabile: lăuntricitatea şi viziunea.

Aceste două condiții sunt esențiale pentru buna dirijare a minții şi inimii pe drumul mântuirii: reculegerea interioară şi viziunea lumii spirituale.

O inimă tare nu se poate schimba decât prin reculegerea de sine.

(Teofan Zăvorâtul)

5.1.24 Ochiul duhului.

Scopul duhului este, după cum dovedesc manifestările lui, de a-l ține pe om în contact cu Dumnezeu şi cu realitățile divine, independent de toate fenomenele vizibile care îl înconjoară.

Pentru a atinge acest scop trebuie ca duhul să aibă cunoştință de Dumnezeu şi de realitățile dumnezeieşti, cât şi să aspire la formă de viață preafericită, care se arată prin imposibilitatea de a-şi găsi fericirea în lucrurile materiale.

Pentru primul om, înainte de Cădere, această viziune spirituală exista. Duhul său îl vedea clar pe Dumnezeu şi toate lucrurile dumnezeieşti, tot atât de clar precum vedem noi astăzi un obiect din fața noastră. Dar după Cădere ochii duhului au orbit şi omul nu a mai văzut lucrurile nemateriale la fel de natural. El este asemenea orbului cu ochiul bun, dar cu pleoapele sudate care aspiră să vadă, care simte că există lumina. Aceasta este starea omului după păcatul originar. Omul a încercat să înlocuiască viziunea duhului cu viziunea minții, prin construcții mintale abstracte, ideologii, dar acestea au rămas fără rezultat, aşa cum o dovedesc toate teoriile metafizice ale filosofilor.

(Teofan Zăvorâtul)

5.1.25 Raiul pierdut şi raiul regăsit.

Căutați paradisul pierdut, pentru a putea cânta imnul bucuriei în paradisul regăsit, unde sălăşluieşte adevărata pace. Tot ceea ce există în afară de această pace este neant şi gol şi nu trebuie să căutați decât adevărata Împărăție oriunde şi oricând. Această pace nu e departe, ea e aproape de poarta

sufletului vostru, dar trebuie s-o doriți, iar a o dori nu e un lucru facil. Fie ca Maica lui Dumnezeu şi îngerul păzitor să vă ajute.

(Teofan Zăvorâtul)

5.1.26 A păzi şi a lucra grădina Edenului – Geneza 2:15

Prin "rai" Părinții înțeleg sufletul primei făpturi umane, locul în care harul dumnezeiesc se afla într-o îmbelşugare deplină şi unde virtuțile aduceau roade.

Prin "a lucra", ei înțeleg ceea ce mai târziu a fost numită "lucrare duhovnicească", iar prin "a păzi", păstrarea acestei purități deja cucerite de către suflet.

(Episcopul Petru29)

5.1.27 Regula lăuntrică a Împăratului Hristos.

Împărăția lui Dumnezeu este în noi când Dumnezeu rămâne în noi, când în adâncul sufletului omul se mărturiseşte Domnului şi Învățătorului şi-i acordă Lui deplina conducere. Astfel se mişcă în el totul după buna Lui plăcere (Filipeni 2:13).

Această Împărăție începe de îndată ce ne-am hotărât să-l slujim pe Ziditorul nostru în Domnul Iisus Hristos prin harul Duhului Sfânt. Atunci creştinul îşi oferă conştiința şi libertatea sa proprie lui Dumnezeu – ceea ce reprezintă fundamentul vieții omeneşti, iar Dumnezeu primeşte această jertfă.

Astfel se săvârşeşte legământul între om şi Dumnezeu şi între Dumnezeu şi om. Unirea, care a fost ruptă prin căderea primului om, iar ruptura continuată prin păcatele noastre voluntare, este în sfârşit restabilită.

Pentru cei care nu sunt botezați, unirea aceasta se primeşte prin Taina Sf. Botez. Pentru cei care păcătuiesc după Botez, unirea cu Dumnezeu se înnoieşte prin Taina Căinței şi a Mărturisirii, prin forța harului care o reface şi o menține. În continuare, ea este constant întărită prin sfânta comuniune din cadrul Bisericii.

Toți creştinii poartă în ei Împărăția lui Dumnezeu. Această Împărăție lăuntrică este numai în "Domnul Iisus Hristos, prin harul Duhului Sfânt" şi nu altfel. În afara Mântuitorului şi a Duhului Său Sfânt nu poate exista Împărăția lăuntrică a lui Dumnezeu.

(Teofan Zăvorâtul)

5.2 Unirea minții cu inima

5.2.1 Locul gândurilor noastre "Când ne nevoim cu o sobrietate înțeleaptă de a veghea asupra facultăților noastre raționale, de a le corija şi de a le controla, trebuie să ne amintim că nu vom reuşi acest lucru decât reculegând mintea răspândită afara prin simțuri şi aducând-o în lumea noastră lăuntrică, chiar în inima noastră, care este locul unde se reunesc toate gândurile noastre."

(Sf. Grigore Palama)

5.2.2 În afară e moartea, înăuntrul nostru e Împărăția "Împărăția lui Dumnezeu este înăuntrul vostru". Dacă Fiul lui Dumnezeu rămâne în voi, Împărăția lui Dumnezeu este şi ea acolo. Înăuntru se află bogățiile cerului, dacă le doriți. Împărăția e în voi, păcătoşilor, dacă o doriți. Intrați în voi înşivă, căutați cu mai multă ardoare, şi o veți afla fără prea multă osteneală. În afară

este moartea şi poarta spre moarte – păcatul. Intraţi în voi înşivă şi rămâneţi în inima voastră, căci Dumnezeu se află acolo."

(Sf. Efrem Sirul30)

5.2.3 Fire de pulbere.

Reculege-te în inima ta şi rămâi înaintea Domnului şi veri vedea că eşti pulbere. Roagă-te continuu lui Dumnezeu.

(Teofan Zăvorâtul)

5.2.4 Veghează asupra inimii tale cu discernământ.

Atenţia la ceea ce se petrece în inimă este cea de la care vine lucrarea esenţială a unei vieţi creştine bine ordonate. Numai graţie acestei atenţii se stabileşte o relaţie normală între lumea dinafară şi cea dinăuntru. Dar trebuie ca întotdeauna atenţia să fie însoţită de discernământ, încât să poţi înţelege ce se petrece înăuntru şi ce reclamă circumstanţele exterioare. Atenţia fără discernământ nu foloseşte la nimic.

(Teofan Zăvorâtul)

5.2.5 Veghează asupra imaginaţiei.

În ordinea firească, când cauţi a câştiga controlul forţelor tale duhovniceşti, drumul care vine dinafară spre interior este blocat de imaginaţie. Pentru a atinge obiectivul nostru lăuntric, trebuie să depăşim imaginaţia. Căci dacă nu luăm seama la aceasta, putem rămâne robi ai iluziei ce se naşte din imaginaţie şi să credem în deşert că am ajuns înăuntrul nostru.

Scopul vieţii duhovniceşti este de a intra în relaţie cu Dumnezeu, ceea ce se realizează prin rugăciune şi se manifestă tot prin rugăciune. Prin rugăciune ne înălţăm către Dumnezeu, iar etapele rugăciunii sunt etapele prin care trece duhul nostru în căutarea lui Dumnezeu.

Regula cea mai simplă este de a nu-ţi forma nici o imagine când te rogi şi de a-ţi reculege mintea în inimă, de a rămâne înaintea lui Dumnezeu cu convingerea că El e acolo, aproape de tot, că ne vede şi ne aude.

Această convingere ne va arunca cu faţa la pământ înaintea Celui care e înfricoşător în măreţia Sa şi în acelaşi timp atât de aproape de noi prin dragostea Sa. Imaginile, oricât ar fi de sfinte, reţin atenţia în afară, în timp ce, în rugăciune, ea trebuie să fie înăuntru. Concentrarea atenţiei în inimă este punctul de plecare în adevărata rugăciune. Şi pentru că rugăciunea este calea de acces către Dumnezeu, dacă atenţia deviază şi iese din inimă, înseamnă că am ieşit de pe calea cea bună şi încetăm a mai urca spre Dumnezeu.

(Teofan Zăvorâtul)

5.2.6 Coboară din cap în inimă.

Pentru moment gândurile tale sunt în cap. Şi Dumnezeu pare a fi în afara ta. Astfel toate exerciţiile şi rugăciunile tale rămân în afara ta, exterioare. Câtă vreme vei rămâne cu mintea în cap nu-ţi vei putea stăpâni gândurile, care vor continua a se zbuciuma ca neaua sub viscolul iernii. În acest stadiu în care te afli, singurătatea şi lectura sunt două ajutoare puternice.

5.2.7 Un mers bine făcut.

Când te rogi cu sentiment, unde e atenţia ta, dacă nu în inimă? Obţine sentimentul şi vei cuceri atenţia. Nevoieşte-te al păstra pe Dumnezeu în memorie, de a-l vedea înaintea ta şi de a lucra în prezenţa Lui.

(Teofan Zăvorâtul)

5.2.8 În inimă se află viața şi acolo trebuie să trăieşti.

Când nu lucrezi decât cu capul spre a reține atenția, apare răul de cap (amețeli, dureri, etc.). Dar coborând mintea în inimă nu vei mai avea nici o neplăcere. Gândurile vor dispare şi mintea se va goli. În inimă se află viața şi acolo trebuie să trăieşti, în prezența şi în Împărăția lui Dumnezeu.

(Teofan Zăvorâtul)

5.2.9 Misterul vieții duhovniceşti.

Cum trebuie interpretată expresia "a concentra mintea în inimă"? Mintea se află acolo unde este atenția. A concentra mintea în inimă înseamnă a concentra atenția în inimă şi a-l vedea mintal pe Dumnezeu cel nevăzut şi mereu prezent, în timp ce veghezi ca nimic dinafară să nu pătrundă în inimă. Acesta e misterul vieții duhovniceşti.

Principalul efort ascetic constă în a păstra inima şi mintea departe de orice mişcare pătimaşă. Trebuie să priveşti în inima ta şi să vânezi tot ce e rău. Poți fin un călugăr fără a trăi în mănăstire, dacă trăieşti ca un călugăr, tot aşa după cum trăind în mănăstire un călugăr poate fi chiar lumesc.

(Teofan Zăvorâtul)

5.2.10 Diferite feluri de sentimente în rugăciune.

Obişnuința de a umbla în prezența lui Dumnezeu, de a-ți aminti de El, este aerul care se respiră în viața duhovnicească. Pentru că suntem creați după chipul lui Dumnezeu, această obişnuință ar trebui să fie firească; dacă ea lipseşte este pentru că ne-am depărtat de Dumnezeu şi trebuie să luptăm pentru a cuceri obişnuința de a trăi în prezența Lui. Tot efortul nostru ascetic trebuie să fie a rămâne conştienți în prezența lui Dumnezeu. Toate celelalte activități (lecturi, meditații, chiar rugăciuni, etc.) nu trebuie să ne distragă de la prezența lui Dumnezeu.

Intelectualii, care trăiesc numai în cap, strict cerebral, suferă de o continuă turbulență a gândurilor care nu le permite să se fixeze asupra unui singur gând. Câtă vreme este numai în cap, mintea nu se poate concentra asupra amintirii de Dumnezeu în mod unic. Numai coborând-o în inimă se poate obține neîncetata amintire atentă de Dumnezeu. Numai dacă mintea e unită cu inima putem spera a menține amintirea de Dumnezeu.

Nu te speria că îți sunt depăşite puterile în această nevoință, căci este suficient numai a dori această unire a minții cu inima pentru a o obține.

Primul lucru este de a atrage mintea în inimă citind rugăciuni cu acel sentiment pe care-l au ele înscris în cuvinte, căci sentimentele inimii comandă în mod obişnuit mintea. Dacă faci bine acest prim pas, sentimentele atele se vor adapta la conținutul rugăciunii tale. Apoi mai există sentimente atât de puternice încât captivează cu totul mintea, conştiința şi inima, cuceresc sufletul şi nu-i mai lasă nici o altă libertate de a face altceva pentru că-i rețin întreaga atenție. Niciodată să nu întrerupi această efuziune de sentimente care se nasc în inimă. Dă-le întreaga libertate de a erupe şi de a se consume până ce emoțiile vor reveni la nivelul lor obişnuit. Această a doua formă de rugăciune este mai puternică decât prima şi scufundă mintea în inimă mult mia rapid.

Însă ea nu se poate manifesta decât după prima formă sau în acelaşi timp cu ea.

(Teofan Zăvorâtul)

5.2.11 Inima mea este neliniştită până când îşi află odihna în Tine31

Fără Dumnezeu inima ta nu poate fi niciodată mulțumită. Examinează-te din acest punct de vedere. Poate vei găsi acolo uşa casei lui Dumnezeu.

(Teofan Zăvorâtul)

5.2.12 Sala de primire a Domnului.

Îl căutați pe Domnul? Căutați-l, dar căutați-l în voi! El nu e departe de niciunul din noi şi El e aproape de cine îl caută sincer. Găsiți un locşor în inimă şi acolo vorbiți cu Domnul. Inima voastră este sala de primire a Domnului. Cine îl întâlneşte, acolo îl întâlneşte, căci El nu a ales altă cale de a se întâlni cu sufletul.

(Teofan Zăvorâtul)

5.2.13 Atenția lăuntrică şi singurătatea inimii.

Când conştiința se află în inimă, tot acolo se află şi Domnul. Amândoi se unesc şi lucrarea mântuirii înaintează cu succes. Intrarea inimii este închisă de gânduri rele, cu emoții şi impresii lumeşti. Numele Domnului, el însuşi, prin puterea Sa, împrăştie ceea ce-i este străin şi atrage tot ceea ce-i este apropiat.

Deci de ce anume trebuie să te temi? De iubirea de sine, de automulțumire, de mândrie şi de tot ce se învârte în jurul sinelui.

Lucrați la mântuirea voastră cu frică şi cutremur. Aprindeți în voi şi conservați un duh zdrobit, o inimă smerită şi plină de căință.

(Teofan Zăvorâtul)

5.2.14 Un sentiment de caldă tandrețe.

Este esențial ca în timpul rugăciunii mintea să fie unită cu duhul, ca ele să spună rugăciunea împreună, dar în vreme ce mintea lucrează cu cuvintele (rostite mintal sau cu voce tare), duhul acționează printr-un sentiment de caldă tandrețe sau prin lacrimi. Unirea celor două este dată la vreme cuvenită de harul lui Dumnezeu. Dar pentru început e suficient ca duhul să simpatizeze şi să se mişte împreună cu mintea. Dacă atenția e păzită de către minte, duhul va resimți o adevărată căldură şi tandrețe. Duhul este numit uneori inimă, tot aşa cum mintea este numită uneori cap.

(Episcopul Ignatie)

5.2.15 Rugăciunea minții, a inimii şi a sufletului.

Rugăciunea minții – recitată de minte cu o profundă atenție şi cu o simpatie față de inimă.

Rugăciunea inimii – rugăciunea e spusă de mintea coborâtă în inimă.

Rugăciunea sufletului – vine din sufletul întreg, cu participarea trupului însuşi.

Sf. Grigore Sinaitul spune: "Cheamă-l pe Dumnezeu necontenit cu mintea sau cu sufletul". În funcție de darul acordat fiecăruia, poate fi mai puternică fie rugăciunea minții, fie rugăciunea inimii, fie cea a sufletului, iar cu timpul poate să se schimbe forma. În majoritatea cazurilor rugăciunea se însoțeşte cu lacrimi.

(Episcopul Ignatie)

5.2.16 Cum se ajunge la discernerea gândurilor.

Sf. Filotei al Sinaiului32 (în Filocalie) zice să te ţii cu atenţia în inimă în stare de adorare faţă de Dumnezeu, căci acesta este începutul înţelepciunii duhovniceşti; de la ea începe discernerea gândurilor. Coborând din cap în inimă, vei înţelege clar gândurile, altfel nu poţi spera să le discerni corect.

(Teofan Zăvorâtul)

5.2.17 Ce înseamnă a fi cu mintea în inimă?

Mintea e inseparabilă de atenţie. Acolo unde se află una, se găseşte şi cealaltă.

Coboară, deci, cu atenţia în inimă şi rămâi ferm acolo, nu numai în timpul rugăciunii, ci tot timpul. Nu e suficient să te rogi. Trebuie să fii pe deplin conştient că te afli în faţa lui Dumnezeu, sub privirea Lui care vede totul şi care penetrează adâncimile tainice ale inimii tale. Înalţă sentimente aprinse de teamă faţă de Dumnezeu, de dragoste, de speranţă, de devotament, de zdrobire, etc. Acesta este principiul fundamental al ordinii interioare. Îndată ce vezi că ordinea lăuntrică s-a clintit, sileşte-te să o restabileşti.

(Teofan Zăvorâtul)

5.2.18 Află locul inimii.

Inima omului se distinge de inima animalului printr-o facultate spirituală pusă de Creator în partea superioară a inimii. Animalul are, de fapt, facultatea de a dori şi de a voi, de a se mânia şi de a fi gelos. Facultatea duhovnicească se manifestă – independent de minte – în conştiinţa duhului nostru, în teama de Dumnezeu, în dragostea duhovnicească cea către Dumnezeu şi către aproapele, în sentimente de căinţă, de smerenie, de zdrobire a duhului sau în regretul profund al păcatelor noastre şi în alte sentimente de ordin duhovnicesc. Acestea sunt străine animalelor.

Facultatea intelectuală din sufletul omului se află în creier, adică în cap. La fel, facultatea duhovnicească, pe care o numim duhul omului, se află în partea superioară a inimii, aproape de mamelonul stâng şi un pic deasupra.

Astfel, unirea minţii şi a inimii este unirea gândurilor duhovniceşti ale inteligenţei cu sentimentele duhovniceşti ale inimii.

(Episcopul Ignatie)

5.2.19 Inima este omul profund.

Inima este omul adânc, duhul. Acolo se află conştiinţa, ideea de Dumnezeu şi de dependenţă totală de El şi toate comorile eterne ale vieţii duhovniceşti.

(Teofan Zăvorâtul)

5.2.20 Nu întreba cum.

Unde este inima? Acolo unde simţi tristeţea, bucuria, mânia, şi alte emoţii. Stai acolo cu atenţie. Inima fizică e un muşchi de carne; dar carnea nu simte, ci sufletul. Inima de carne nu e decât instrumentul acestor sentimente, cum creierul este instrumentul inteligenţei. Rămâi în inimă, crezând ferm că Dumnezeu este acolo deopotrivă, dar nu căuta cum este El prezent în inimă. Roagă-te şi fii sigur că la timpul potrivit iubirea se va trezi în tine prin harul lui Dumnezeu.

(Teofan Zăvorâtul)

5.2.21 Omul ascuns al inimii.

Duhul de înțelepciune şi de descoperire, şi inima curățită sunt două lucruri diferite. Primul vine de sus, al doilea de la noi. Dar pe drumul de duce la cunoaşterea creştină ele sunt nedespărțite şi unite, şi această cunoaştere nu se poate cuceri dacă ele nu sunt împreună. Inima singură, chiar curățită (dacă s-ar putea curăți în lipsa harului) nu ne va da înțelepciunea; dar nici duhul înțelepciunii nu va veni în noi dacă nu i-am pregătit o inimă curată spre a-l primi.

Ce înțelegem aici prin "inimă" este omul lăuntric. Avem în noi un "om lăuntric" (după Sf. Pavel sau Petru) – "omul ascuns al inimii". Este duhul după chipul lui Dumnezeu care a fost insuflat în primul om, şi care rămâne în noi, chiar după Căderea în păcat. El se manifestă în noi prin teama de Dumnezeu, care e fondată pe certitudinea existenței Sale, şi prin conştiința totalei noastre dependențe față de El, prin aspirațiile conştiinței noastre şi insatisfacția pe care ne-o provoacă tot ceea ce e material şi trecător, supus stricăciunii.

(Teofan Zăvorâtul)

5.2.22 O pârghie care manevrează totul.

Pârghia care manevrează toate activitățile noastre este inima. În ea se formează convingerile şi simpatiile care determină voința noastră şi îi conferă forță.

(Teofan Zăvorâtul)

5.2.23 Viața inimii.

Nimeni nu poate porunci inimii. Ea are viața ei proprie. Singur Stăpânul tuturor, care ține toate lucrurile în mâna Sa are puterea de a intra în inimă şi de a înălța sentimente independent de mobilurile naturale.

(Teofan Zăvorâtul)

5.2.24 La tine, inimă.

Când suntem întorşi în inimă, suntem la noi acasă. Când nu suntem în inimă, nu mai avem casă. De aceea trebuie să ne preocupăm mai întâi de întoarcerea lăuntrică în sine.

(Teofan Zăvorâtul)

5.2.25 Pentru ce a fost omul creat?

Nici o clipă nu trebuie să stai fără a lucra. Adevărata formă de muncă este cea lăuntrică, apoi cea trupească. Prima constă în neîncetata aducere aminte de Dumnezeu şi unire a inimii cu mintea. Este singura lucrare necesară; în rest, nimic altceva nu trebuie să te tracaseze. Prima poruncă cere să trăieşti în unire cu Dumnezeu şi asta constă în a trăi în Dumnezeu cu mintea în inimă. Toate celelalte lucrări trebuie să-şi aibă fundamentul în această lucrare.

(Teofan Zăvorâtul)

5.2.26 Unirea cu Domnul.

Orice creştin trebuie să înțeleagă că lucrul cel mai necesar este unirea cu Domnul şi Mântuitorul nostru Iisus Hristos.

Domnul a luat trupul (firea) noastră, şi noi trebuie să luăm Trupul şi Duhul Său Preasfânt, făcându-le ale noastre pentru totdeauna. Numai o astfel de unire ne dăruieşte pacea şi buna voință. Metoda cea mai sigură de a ajunge

la această unire este, după comuniunea cu Trupul şi Sângele Domnului, rugăciunea lui Iisus.

(Episcopul Iustin)

5.2.27 Cineva care e mereu acolo.

Concentrează-ţi toate puterile pentru a-ţi aduna mintea în inimă, amintindu-ţi de Dumnezeu că e pretutindeni şi că privirea Lui îţi pătrunde inima.

Să crezi cu fermitate că El este nu numai aproape de tine, ci chiar în tine, El care priveşte tot ce se petrece în tine. Recitarea rugăciunii lui Iisus este o metodă foarte puternică pentru a ajunge la această stare de conştiinţă (10-15 minute de fiecare dată). Lucrează astfel aşteptând cu nădejde harul pe care ţi-l va dărui Dumnezeu, aşa numit "a avea o rană în inimă" cum zice Părintele Partenie. Acest dar nu vine de prima dată. Îţi va trebui un an sau poate mai mult de muncă asiduă înainte de a se manifesta ceva.

Acesta să fie scopul principal al vieţii tale.

(Teofan Zăvorâtul)

5.2.28 A rămâne în prezenţa Domnului nevăzut.

Veghează asupra inimii tale, ţinându-ţi mintea concentrată în piept, aproape de inimă şi în inimă. Când va veni căldura dumnezeiască, totul va deveni clar pentru tine.

(Teofan Zăvorâtul)

5.2.29 Adună-te în tine însuţi.

Adună-te în tine însuţi şi fereşte-te a părăsi inima, căci Domnul se află acolo. Când vei înţelege starea aceasta vei vedea cât e de preţioasă.

(Teofan Zăvorâtul)

5.2.30 Ca un prunc în braţele mamei sale.

Trebuie să urmăreşti a stabili ferm mintea în inimă; apoi mintea va rămâne constant în inimă, în prezenţa Domnului, cu teamă şi cutremur, fără să încerci a ieşi de acolo, tot astfel cum un prunc nu doreşte să se smulgă din braţele mamei sale.

(Teofan Zăvorâtul)

5.2.31 Rugăciunea lui Iisus uneşte mintea cu inima.

Întreaga dezordine din tine vine din dispersarea puterilor tale; mintea şi inima merg separate, fiecare pe drumul ei. Trebuie să le uneşti; atunci zbuciumul gândurilor se va potoli. Acest lucru îl poţi realiza prin rugăciunea lui Iisus grefată în inimă. Ea îţi va da posibilitatea să îţi stăpâneşti toate mişcările sufletului.

(Teofan Zăvorâtul)

5.2.32 Fântâna de la Vitezda.

Atâta vreme cât durează dezordinea ta lăuntrică, chiar dacă te rogi, inima ta rămâne aproape mereu rece, şi rar e animată de un sentiment de căldură şi de o rugăciune fierbinte. Când această confuzie interioară e stăpânită, căldura rugăciunii devine constantă şi inima nu se răceşte decât foarte rar, dar şi atunci e uşor depăşită această stare.

Atacurile patimilor se resimt puternic de către oricine, patimile intră în inimă şi pun stăpânire pe ea, ca şi cum inima ar fi stăpânită de plăcerea pe

care şi-ar trage-o din gândurile rele, chiar dacă ele nu duc la păcat. Mai târziu însă, paznicul (care e atenția) se ține în permanență la intrarea inimii şi, prin Domnul nostru Iisus Hristos, învinge inamicul. Prea arar inamicul ajunge să introducă în inimă vreo tentație.

În timpul perioadei de căutări, înainte de a atinge acest stadiu, trec ani de zile stând pe malul fântânii de la Vitezda, implorând: "N-am pe nimeni care să mă scalde în apă" (Ioan 5:7). Când va veni, deci, Eliberatorul lui Israel, Cel ce ne poate scălda în undele apelor vii? Este vina noastră; El este în noi, dar noi nu suntem în prezența Lui. De aceea trebuie să ne întoarcem în noi înşine mai înainte de a-l putea afla pe El. Până acum am citit destul; acum trebuie să acționăm.

(Teofan Zăvorâtul)

5.2.33 Împlinirea poruncilor înainte şi după unirea minții cu inima.

Nimeni nu poate împlini poruncile la fel de bine înainte de unirea minții cu inima ca după această unire. Înainte, ascetul împlineşte poruncile cu destulă vină fiindcă trebuie să învingă firea sa decăzută. Dar, o dată ce această unire are loc, forța spirituală care uneşte mintea cu inima acționează ea însăşi pentru a împlini poruncile şi face efortul uşor şi agreabil. "Eu merg în voia poruncilor Tale, căci Ti mi-ai scos inima la larg" (Psalmul 118:32)

(Episcopul Ignatie)

5.2.34 Ce este esențial în rugăciune.

Ceea ce e esențial în rugăciune este a uni mintea cu inima. Aceasta nu se poate realiza decât prin Duhul lui Dumnezeu şi la timpul hotărât de El.

Tehnica rugăciunii are şi ea o importanță: să existe câte o mică pauză după fiecare invocație respirația să fie calmă şi pasivă mintea să rămână închisă în cuvintele rugăciunii.

Astfel se poate ajunge la un anumit grad de atenție. Inima începe foarte repede să se simtă în simpatie cu mintea. Harul lui Dumnezeu desăvârşeşte unirea lor, născând rugăciunea recomandată de Sf. Părinți.

Metodele mecanice şi corporale sunt numai căi de a atinge sigur şi rapid atenția în rugăciune. Ele nu constituie însă ceva esențial. Atenția se poate dezvolta şi fără ele.

(Episcopul Ignatie)

5.2.35 Rodul metodelor mecanice.

Esențială şi indispensabilă în rugăciune este atenția. Nu poate exista rugăciune fără atenție. Veritabila atenție este înviată de har, şi vine din mortificarea inimii care respinge lumea. Metodele mecanice şi corporale sunt secundare. Ele constituie o cale, nu un scop în sine. Tot Sf. Părinți care recomandă tehnicile mecanice, adaugă că pentru mintea unită cu inima prin har, aceste metode nu mai sunt necesare pentru a ține unită mintea cu inima, ci mintea se uneşte cu inima de la sine, din propria sa mişcare.

(Episcopul Ignatie)

5.2.36 Maniera de a respira.

Coborârea minții în inimă cu ajutorul respirației este propusă celor ce nu ştiu unde să-şi concentreze atenția şi nici nu ştiu unde se află inima. Dar dacă

ştii a găsi inima fără această metodă, urmează-ți drumul tău propriu. Un singur lucru contează: a te stabili în inimă.

(Teofan Zăvorâtul)

5.2.37 Comoara ascunsă.

Singurul țel să-ți fie a-ți uni mintea cu inima, rămânând atent şi treaz în prezența lui Dumnezeu. Roagă-te lui Dumnezeu să-ți dăruiască acest har. Acesta este comoara ascunsă, diamantul fără preț.

(Teofan Zăvorâtul)

6. RĂZBOIUL NEVĂZUT

6.1 Războiul contra patimilor

6.1.1 Un leac care vindecă toate patimile.

Trebuie să ştim că invocarea constantă a Numelui lui Dumnezeu este un leac care vindecă nu numai toate patimile, ci încă şi efectele lor. Când un doctor aplică un leac sau o alifie pe rana unui bolnav al său, această alifie acționează fără ca bolnavul să ştie cum; tot aşa Numele lui Dumnezeu, când îl invocăm, distruge toate patimile, deşi noi nu ştim cum.

(Sf. Varsanufie şi Ioan)

6.1.2 Numele acesta să fie refugiul tău.

Fratele meu, patimile sunt necazuri, de aceea Domnul nu ne alungă din cauza lor. Dimpotrivă, El a zis: "Cheamă-Mă în ziua necazului tău, Eu te voi scăpa iar tu mă vei proslăvi" (Psalmul 49:15). În consecință, când eşti asediat de vreo patimă oarecare, nu poți face nimic mai folositor decât să invoci Numele lui Dumnezeu. Tot ceea ce putem face, slabi cum suntem, este să ne refugiem în Numele lui Iisus. Ca urmare, patimile care sunt demoni, se retrag când chemăm acest Nume.

(Sf. Varsanufie şi Ioan)

6.1.3 Cele patru trepte ale scării.

Aminteşte-ți înțeleapta învățătură a Sf. Ioan Scărarul; el asemuieşte modul de a urca spre Dumnezeu cu o scară cu patru trepte. Destui, zice el, îmblânzesc patimile lor; alții cântă, adică se roagă cu buzele; alții fac rugăciunea interioară; în sfârşit, alții au vedenii (viziuni). Cei ce vor să urce această scară nu pot ajunge direct la înălțime, ci trebuie s-o ia din partea de jos, trecând peste toate din cele 4 trepte, pe rând.

Trebuie să începi prin a-ți îmblânzi şi a-ți reduce patimile; apoi trebuie să practici psalmodierea (obişnuința rugăciunii verbale); apoi, rugăciunea lăuntrică, după care urmează viziunile.

Prima treaptă e a novicilor; a doua este a celor avansați; a treia este a celor avansați care progresează până la capăt, iar cea de a patra este a celor ce ajung la perfecțiune.

(Teofan Zăvorâtul)

6.1.4 Un singur fel de a începe.

Nu există decât o singură cale de a începe: îmblânzirea patimilor. Acestea nu pot fi controlate decât prin paza inimii şi atenției. Abia după ce inima este curățată de patimi poate fi începută psalmodierea.

(Teofan Zăvorâtul)

6.1.5 Cele trei rele duhovniceşti.

Dacă vrei să triumfi asupra patimilor, intră în tine însuți prin rugăciune şi cu ajutorul lui Dumnezeu; în continuare, coboară în adâncurile inimii tale şi acolo distruge aceste trei răutăți: uitarea, părerea de sine şi ignoranța.

Acestea trei sunt auxiliarele duşmanilor noştri duhovniceşti. Toate celelalte patimi, susținute de ele, revin în inimă, lucrează acolo, viețuiesc şi se întăresc în sufletul care le lasă sau căruia îi lipseşte formarea proprie. Dar dacă printr-o atenție susținută şi perseverentă şi cu ajutor de sus le descoperi pe aceste trei rele, le vei vâna uşor cu armele dreptății care sunt:

Gândirea a tot ceea ce e bun.

Dorința de mântuire.

Cunoaşterea celor ce vin de sus

(Sf. Marcu Ascetul)

6.1.6 Hoții duhovniceşti.

Hoții nu atacă de bună voie un loc unde văd că armele regelui sunt pregătite împotriva lor; tot astfel, cel ce şi-a sădit în suflet rugăciunea inimii nu este uşor distrus de hoții duhovniceşti.

(Sf. Marcu Ascetul, sec. V)

6.1.7 Trebuie să lupți împotriva lui Satan în inimă.

Scopul cel mai important al unui luptător duhovnicesc este de a intra în inima lui şi de a-l combate pe Satan, de a urî şi de a respinge gândurile pe care el le inspiră, şi de a porni război împotriva lui.

(Sf, Macarie Egipteanul)

6.1.8 Exil şi restaurare.

După ce l-a exilat pe om din paradis şi după ce l-a rupt de comuniunea cu Dumnezeu, aruncându-l în păcat, diavolul şi îngerii săi au găsit accesul la facultatea de a raționa a fiecărui om. Singura cale de a se apăra împotriva demonilor este de a-ți aminti constant de Dumnezeu. Această amintire trebuie să fie sădită în inimă de puterea Crucii, care face mintea fermă şi de neclintit. Iată scopul către care trebuie să îndreptăm toate eforturile noastre din viața duhovnicească. Toți creştinii sunt chemați să urmeze această cale, căci altfel toate eforturile sunt zadarnice. Orice om purtând pe Dumnezeu în el întreprinde toate exercițiile vieții duhovniceşti în acest unic scop: prin metoda unei mortificări voluntare, se nevoieşte a chema asupra lui bunătatea lui Dumnezeu şi milostivirea Sa, pentru a fi restaurat în starea sa primordială şi a întâlni în mintea lui pecetea lui Hristos după cuvântul Apostolului (Galateni 4:19).

(Sf. Simeon Noul Teolog)

6.1.9 Protecția virtuților.

Cel ce locuieşte neîntrerupt în inima lui este străin față de toate plăcerile acestei vieți. El umblă în Duhul şi de aceea nu cunoaşte nimic din patimile cărnii. Toate încercările demonului împotriva lui nu pot nimic, pentru că e protejat de virtuțile care stau ca santinelele la poarta curăției inimii.

(Sf. Diadoh al Foticeii)

6.1.10 Separarea de Dumnezeu şi consecințele ei.

Dacă duhul omului se desparte de Dumnezeu, puterea liberului arbitru ce i-a fost acordată de Dumnezeu, se restrânge. Atunci omul nu-şi mai poate

stăpâni nici înclinațiile, nici nevoile corpului, nici contactele exterioare şi se risipeşte în dorințele lui care la prima vedere par că îi aduc fericirea. Omul nu este recules în sine şi l-a uitat pe Dumnezeu, sau îl refuză conştient. Patimile se înrădăcinează în eu şi pătrund în suflet şi în trup, imprimând o falsă orientare, neconstructivă, ci distructivă, deturnându-l de la voia Duhului şi de la teama de Dumnezeu şi îmtorcându-l către propria sa conştiință coruptă.

Astfel, omul devine din ce în ce mai superficial şi mai uşor de purtat de patimi către păcat.

(Teofan Zăvorâtul)

6.1.11 Nemilos cu tine însuți.

După ce te-ai abandonat Domnului şi harului Său în rugăciune, caută în tine toate lucrurile care te îndeamnă la păcat şi nevoieşte-te să îți întorci inima de la ele către cele opuse. Astfel vei dezrădăcina păcatul. Nu uita să laşi libertate deplină forței de discernământ. Lupta împotriva forțelor răului trebuie dusă pentru a tăia voia proprie (cea rea), până acolo încât să nu mai simți nici un fel de milă pentru sine în ce priveşte păcatele şi până acolo încât să doreşti să suferi pentru a fi încercat şi pentru a se forma în tine virtuțile, chiar până la epuizarea sufletului şi a trupului față de lucrurile lumeşti rele. Lupta trebuie dusă până ce putem rezista tuturor obişnuințelor rele cu curaj şi tenacitate, ridicându-ne deasupra tuturor nedreptăților şi a relelor tratamente din partea oamenilor. Trebuie să lupți până când pofta după lucrurile materiale, sensibile şi vizibile dispare complet şi este înlocuită printr-un sentiment de dezgust față de aceste lucruri. Atunci vei înseta şi vei flămânzi după lucrurile duhovniceşti, curate şi dumnezeieşti. În loc de a-şi pune fericirea în viața şi lumea aceasta, inima începe să fie umplută de un sentiment de neapartenență la pământ decât ca pelerin care aspiră a-şi regăsi patria.

(Teofan Zăvorâtul)

6.1.12 Vreau să mă scol şi să merg înainte.

După prima trezire, care este efectul harului, primul demers revine liberei voințe a omului. Sunt trei etape: voința se înclină către bine şi îl alege voința luptă a depăşi obstacolele dinăuntru şi dinafară voința se ține fără autoindulgență pe drumul drept, fiind mereu în alertă.

Cu pornire din acest moment, o nouă mişcare se trezeşte în suflet şi-l poartă spre Dumnezeu. Devenit stăpân pe sine grație discernerii motivațiilor ce le are, omul îşi află libertatea lăuntrică şi îşi poate dărui întreaga ființă lui Dumnezeu.

6.1.13 Lupta noastră contra patimilor.

De îndată ce se aprinde inima la căldura dumnezeiască începe transformarea spre spiritualizarea întregii ființe. Până ce această flamă nu s-a aprins în noi, nu putem prin eforturile noastre să obținem această înduhovnicire. Toate eforturile trebuie, deci, făcute pentru a pregăti viața noastră pentru primirea acestei mici scântei a harului. Dar ea nu va lua naştere câtă vreme patimile sunt puternice, chiar dacă li te opui.

Puterile sufletului nostru şi acțiunile trupului nostru sunt materia inflamabilă a ființei noastre, dar numai harul aduce eliberarea duhului şi a conştiinței de sub influența patimilor.

Amintirea de Dumnezeu este viața duhului, căci ea aprinde râvna de a te face plăcut lui Dumnezeu prin lupta şi biruirea patimilor.

(Teofan Zăvorâtul)

6.1.14 Cum ne atacă duşmanul prin alții.

Adesea, împotriva celor ce au deprins înțelepciunea stăpânirii de sine, diavolul intervine prin intermediul contactelor umane spre a produce tulburare în suflet. Aceste atacuri nu le putem împiedica, dar putem fi mai inteligenți decât duşmanul. Principalul este să păstrăm în inima noastră un duh de iubire şi pace. Domnul este susținătorul nostru. Totodată, să nu uităm de unde vine furtuna şi să nu ne întoarcem împotriva oamenilor, ci numai împotriva celui care este în spatele lor şi îi agită.

(Teofan Zăvorâtul)

6.1.15 Cum să păstrezi în tine pacea lui Dumnezeu.

Dacă vei vedea că duhul tău a devenit una cu sufletul şi trupul tău şi că nu mai eşti dezbinat prin păcat, ci complet unificat şi că pacea lui Hristos te însuflețeşte, veghează asupra acestui dar al lui Dumnezeu.

Fie ca principala ta ocupație să fie rugăciunea şi lectura cărților religioase, iar activitățile mondene să te lase rece şi, dacă poți, suprimă-le. Pacea sfântă, delicată ca şi suflul Sf. Duh, părăseşte imediat sufletul nehotărât. Tot astfel şi darul rugăciunii părăseşte sufletul nevrednic. Atunci patimile invadează sufletul ca nişte fiare, făcându-şi-l victimă.

Mâncatul şi băutul peste măsură alungă pacea lui Dumnezeu.

Mânia (furia) alungă pacea pentru foarte multă vreme.

Necuviințele opresc acțiunea Sf. Duh.

Iubirea celor pământeşti (lucruri, talente sau prietenii) face ca pacea să te părăsească sigur.

Plăcerea față de gândurile murdare alungă pentru multă vreme pacea (în special mândria şi luxul).

Vei căuta-o în tine, dar n-o vei găsi; o vei putea plânge, dar ea nu va ține seamă de lacrimile tale tocmai pentru a ajunge să acorzi grija şi respectul pe care-l merită aceste daruri ale lui Dumnezeu.

Detestă tot ceea ce te atrage către distracție şi păcat. Răstigneşte-te pe crucea poruncilor Evangheliei şi rămâi pironit. Alungă tot gândul şi dorința rea cu curaj şi vigilență.

Încearcă să trăieşti Evanghelia împlinind cu râvnă poruncile.

Alungă toate gândurile care îşi vin în timpul rugăciunii, oricât ar fi de importante.

Nu face teologie, nu te lăsa antrenat de gânduri strălucitoare, originale.

Tăcerea şi liniştea sfântă care vin în timpul rugăciunii din sentimentul măreției lui Dumnezeu, vorbesc despre Dumnezeu mai adânc şi mai elocvent decât orice cuvânt omenesc. Părinții zic: „Dacă te rogi cu adevărat, eşti teolog”.

(Episcopul Ignatie)

6.1.16 Un pericol: săturarea.

Fugi de săturare; această stare a inimii zice în sine: „Ajunge, nu mai vreau nimic. Am muncit mult şi dur, am pus ordine în mine însumi; acum pot s-mi acord un pic de odihnă”.

Rezultatul este întotdeauna abandonarea lui Dumnezeu. Viclenia este asta: „când ai de toate din belşug, de ce să te mai rogi lui Dumnezeu?" Efectul acestei săturări (fizică sau psihică) este relaxarea atenției şi delăsarea.

(Teofan Zăvorâtul)

6.1.17 Troika33 răului.

Mare pierdere suferă cel ce judecă pe altul, chiar dacă o face rar şi nu este o stare permanentă a duhului. O părere prea mare de sine atrage două consecințe: trâmbițarea de sine şi judecarea altora. Aceste trei lucruri formează troika răului. Veghează, deci, asupra ta.

Munca fizică este un lucru bun, dar mai bine este a-ți aminti de Dumnezeu. Nu lua de exemplu pe cei care au o conduită exterioară impecabilă, dar care au inima rece. Căci inima plină de sentimente calde sfințeşte omul şi atrage asupra lui harul lui Dumnezeu.

(Teofan Zăvorâtul)

6.1.18 A judeca pe alții.

Trebuie să discernem bine între diversele moduri de a judeca. Păcatul începe cu judecata lăuntrică în inimă a cuiva care a greşit, dând un verdict de vinovăție. Dacă în acelaşi timp simțim compasiune pentru persoana respectivă şi dorim îmbunătățirea vieții ei, dacă ne rugăm pentru îndreptarea ei, atunci nu greşim în judecată.

Atenție, căci păcatul e cu mult mai mult în inimă, decât pe buze.

A vorbi e păcat sau nu, după sentimentele care însoțesc vorbele.

Mai bine e să te temi de a judeca, de frică să nu cazi în criticarea fără întrerupere, în obicei.

(Teofan Zăvorâtul)

6.1.19 Ai mortul tău: nu te ocupa de a-i îngropa pe alții.

Pentru a împiedica gândurile să hoinărească, trebuie să cucereşti sentimentul de a fi mereu cu Dumnezeu în inimă. Atunci nu va mai fi loc în inima ta pentru alte gânduri.

Pentru a nu-i condamna pe alții, trebuie să fii convins de propria ta vină înaintea lui Dumnezeu şi să simți durere pentru sufletul tău, ca şi cum ai plânge pe un mort drag.

(Teofan Zăvorâtul)

6.1.20 Un hoț lăuntric, complice al hoților dinafară.

Vanitatea este complicele hoților dinafară; ea le deschide intrările.

Ea poate fi sau mândrie, sau slavă deşartă de sine.

(Teofan Zăvorâtul)

6.1.21 Focul mâniei şi flăcările iadului „Să nu apună soarele peste mânia voastră. Nu dați prilej diavolului" (Efeseni 4:26). Diavolul nu are acces în suflet dacă acesta se păzeşte de patimi. Atunci sufletul e transparent şi diavolul nu-l poate vedea.

Două patimi rămân în plasa diavolului: luxul şi mânia. Dacă duşmanul nu-l poate prinde pe om în plasa luxului, îl încearcă cu mânia.

Trebuie să cunoşti acest vicleşug. Cel ce se lasă dominat de mânie, dă prilej diavolului, care-i sugerează gânduri care de care mai incitante. Omul ajunge astfel în focul mâniei. Acesta e focul iadului. Nefericitul îşi imaginează

că arde pentru dreptate, de râvnă, când, în realitate, nu e nici o dreptate în mânie – aceasta e forma de iluzie a mâniei.

Dumnezeu ți-a dăruit mânia şi agresivitatea (iuțimea) contra demonului, ca o spadă, pentru a lovi cu putere, nu pentru a-l lovi pe fratele tău.

(Teofan Zăvorâtul)

6.1.22 Nu ai nici un motiv să îți pierzi calmul.

Nu există nimic pe lume pentru a-ți pierde calmul sau care să merite acest lucru. Căci calmul nu poate fi distrus decât de mânia căreia omul îi dă drumul în mod voluntar. În fundul inimii noastre ținem la dreptul de a judeca şi a condamna pe alții, în loc de a ne judeca pe noi. Cel ce recunoaşte aceasta nu se lasă pe mâna mâniei.

(Teofan Zăvorâtul)

6.1.23 Stinge orice sentiment de mânie.

Iritabilitatea se stinge complet prin abandonarea deplină a voinței Domnului, căci înțelegi că Dumnezeu permite împotrivirile cu scopul de a ne demonstra şi încerca puterea virtuților noastre. Această cunoaştere ne ajută la păstrarea calmului, pentru că ştim că privirea Domnului este ațintită spre noi în fiece moment.

Nu uita că omul devine, ca provocator al tulburării, o armă a diavolului, care stă înapoia lui şi-l manevrează prin patimi.

(Teofan Zăvorâtul)

6.1.24 Procedeela duşmanului.

Scopul diavolului este de a introduce un gând în inimă. Apoi, în funcție de reacția inimii, aduce o ispită puternică.

De aceea iertarea este cea care curăță inima de orice gând rău.

(Teofan Zăvorâtul)

6.1.25 Trădătorul lăuntric.

Există o metodă care, atent practicată, permite descoperirea rapidă a unui gând rău care vrea să alunece în inimă. Această metodă constă în a examina atent gândurile care vor să intre: ce scop au ele? să placă lui Dumnezeu sau să placă nouă înşine?

Un bătrân i-a zis discipolului său: „Veghează, de teamă să nu creşti înăuntrul tău un trădător!" „Cine este trădătorul?" – îl întrebă ucenicul. „Dorința ta care te face să fii plăcut ție însuți!". Acesta e adevărul, căci multe lucruri rele îşi au rădăcina în această plăcere proprie.

(Teofan Zăvorâtul)

6.1.26 Un pahar cu peşte.

Ca regulă generală, judecați dacă un lucru făcut este bun sau rău, după efectul (roada) pe care îl naşte în voi. Permiteți-vă tot ce e constructiv, niciodată ce e distructiv. Un om va bea oare dintr-un pahar în care se găseşte un peşte?

(Teofan Zăvorâtul)

6.1.27 La picioarele Domnului.

Când vă vin gânduri rele, întoarceți-vă cu mintea către Domnul şi, în Numele Lui, aruncați-le afară. Dacă un gând a pătruns în inimă şi a dat naştere, încet, încet unui sentiment sau unei plăceri urâte şi rele, trebuie să te blamezi şi să implori iertarea lui Dumnezeu şi să faci căință până ce se naşte în

inimă un sentiment opus celui rău (de exemplu: în locul unui sentiment de condamnare a cuiva, să dai naştere unui sentiment de stimă).

Chemați-l insistent pe Cel ce vă poate da ajutorul şi biruința. Stați la picioarele Lui.

(Teofan Zăvorâtul)

6.1.28 A pactiza cu patimile.

Cel ce pactizează cu patimile în mintea şi inima lui este în întregime dominat de ele. Dar cel ce aspiră sincer la apateia, chiar dacă e atacat de emoții violente, starea lui nu displace Domnului pentru că omul îşi detestă patimile şi doreşte a viețui cu totul după voia lui Dumnezeu.

(Teofan Zăvorâtul)

6.1.29 Mereu la tine.

Trebuie să discerni între sentimentele care fac parte din ființa ta şi emoțiile care sun pasagere. Când ai realitatea ta lăuntrică înseamnă că eşti „mereu la tine". Trebuie să fii însă la tine în prezența Domnului, prin conştiința de El şi rugăciunea inimii. Constanța şi perseverența dau o victorie sigură, căci atrag harul lui Dumnezeu.

(Teofan Zăvorâtul)

6.1.30 Prezența şi absența lui Iisus „Când rugăciunea lui Iisus este absentă, tot soiul de lucruri răufăcătoare asaltează sufletul, nelăsând loc pentru nimic bun. Dar când Domnul este prezent în rugăciune, tot ce-i este Lui străin dispare.

(Sf. Grigore Palama)

6.1.31 Cum pătrund demonii „Demonii nu au nici o metodă de a lua în posesie corpul sau duhul omului, nici o putere de a forța porțile sufletului, până ce omul nu este mai întâi golit de orice gând sfânt şi privat de contemplarea duhovnicească".

(Sf. Ioan Casian34)

6.1.32 Martirul lăuntric.

Se întâmplă ca asaltul patimilor să devină atât de puternic încât să producă în suflet o mare suferință.

(Ep. Ignatie)

6.1.33 Regula postului.

Iată care este postul: a rămâne cu Dumnezeu în minte şi în inimă şi a face totul pentru slava lui Dumnezeu şi pentru binele aproapelui. Ajunatul, privegheatul şi lipsirea de alții să le faci du dragoste pentru Dumnezeu.

(Teofan Zăvorâtul)

6.1.34 Vreme pentru vorbit şi vreme pentru tăcut.

Când vorbiți cuiva abțineți-vă a-l tulbura cu agresivitatea voastră sau a exprima o opinie direct opusă cu a lui cu dorința de a avea ultimul cuvânt, căci duşmanul vă inspiră asta pentru a provoca o dispută.

Evitați a vorbi despre lucruri duhovniceşti pentru a vă etala cunoştințele voastre înțelepte, căci vine tot de la duşman.

(Teofan Zăvorâtul)

6.1.35 Lupta ascetică. Numai harul poate aduce biruința.

Victoria primă asupra noastră înşine vine din tăierea voii proprii şi supunere faţă de voia lui Dumnezeu. Această supunere ne face să ne întoarcem cu repulsie către patimi. Altfel, bătălia cu duşmanul e pierdută înainte de a începe.

Numai harul vindecă facultăţile noastre, mintea şi inima, şi aduce biruinţă în lupta ascetică, căci sfinţeşte şi împuterniceşte sanctuarul sfânt al conştiinţei şi libertăţii noastre. Câtă vreme conştiinţa şi libertatea noastră rămân lipite de bine, victoria este a noastră, oricare ar fi violenţa asaltului. Harul aduce victoria, dar omul hotărăşte dacă se alipeşte de bine sau nu.

(Teofan Zăvorâtul)

6.1.36 Întoarce-te spre Dumnezeu pentru a-i cere ajutorul.

Când eşti cuprins de ispitele patimilor sau cele ce vin dinafară, nu-ţi depărta atenţia de Dumnezeu, ci rămâi în prezenţa Domnului şi cere-i ajutorul. Duşmanul va fugi ca şi cum ar fi aruncat în foc.

Nu trebuie să discuţi cu gândurile pătimaşe, ci, cu teamă de Dumnezeu, cu încredere şi devoţiune, să alungăm dinaintea ochiului lăuntric patimile şi să-l privim numai pe El. Atunci gândul pătimaş va fugi singur din suflet, de lumina strălucitoare care se degajă din contemplarea lui Domnului, iar sufletul va fi eliberat prin chemarea Lui.

(Teofan Zăvorâtul)

6.1.37 Să lucrăm fără odihnă.

Trebuie să lucrăm fără odihnă, intensificându-ne progresiv eforturile, astfel încât să nu ne depăşească forţele. Altfel, nevoinţa noastră ar fi ca un petec nou pe un veştmânt vechi. Decizia de a întreprinde un efort ascetic trebuie să vină dinăuntru.

(Teofan Zăvorâtul)

6.1.38 Lupta minţii şi lupta acţiunii.

În mod esenţial lupta împotriva patimilor este o luptă a minţii. Trebuie să suprimăm orice poate servi drept hrană patimilor, şi să le facem a muri de foame. În acelaşi timp există şi o luptă activă, de a întreprinde şi face exact ceea ce e opus patimilor (ex: pentru a învinge avariţia, trebuie să faci mari milostenii; pentru a învinge mândria trebuie să ai o ocupaţie umilitoare; pentru a rezista distragerii trebuie să te ocupi cu lucruri duhovniceşti, veghind asupra ta).

Cele două lupte reunite ajung să distrugă foarte repede orice atac pătimaş.

(Teofan Zăvorâtul)

6.1.39 Lupta lăuntrică şi lupta activă.

Dacă lupta e exclusiv lăuntrică, ea elimină patima din conştiinţă, dar ea rămâne în viaţă, chiar dacă nu mai e uşor vizibilă. Lupta activă loveşte acest duşman chiar în cap. Deci lupta lăuntrică trebuie să ducă la o luptă activă, iar ultima să se bazeze pe cea dintâi. Căci numai luptând activ fără a lupta dinăuntru, eliminând o patimă, ne invadează alta. De exemplu: ajunăm şi scăpăm de lăcomia pântecelui, dar suntem invadaţi de slava deşartă. Patimile trebuie distruse şi dinăuntrul nostru, prin rugăciune, şi dinafară, prin fapte.

(Teofan Zăvorâtul)

6.1.40 Impuritate şi inocență.

Faceți-vă o regulă din a nu încuraja niciodată în mod voluntar un gând sau un sentiment, o dorință pătimaşă, ci să le distrugeți cu mânie de îndată ce le remarcați. Astfel veți rămâne mereu inocenți înaintea lui Dumnezeu şi a propriei conştiințe.

(Teofan Zăvorâtul)

6.1.41 Cele două forțe opuse „Două forțe diametral opuse se mişcă în mine: forța binelui şi forța răului, forța vieții şi forța morții. Fiind duhovniceşti, amândouă sunt invizibile. Înălțată de o rugăciune sinceră şi liberă, forța binelui vânează pe cea rea, pentru că forța răului nu vinde decât din răul sălăşluit în mine, nu din esența mea (chipul dumnezeiesc). Pentru a evita influența glacială a forței rele, a duhului rău, trebuie să ne păzim mereu inima prin rugăciunea lui Iisus: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă". Înaintea demonului nevăzut se înalță Dumnezeu Cel Nevăzut, în fața celui puternic se înalță Cel ce este Infinit de Puternic"

(Sf. Ioan de Kronstadt35)

6.2 Cunoaşte-te pe tine însuți

6.2.1 A te vedea pe tine însuți.

Câtă vreme mintea nu e fixată în inimă, ea nu se vede pe sine şi nu are cu adevărat conştiință de sine.

(Teofan Zăvorâtul)

6.2.2 Cum să-ți cunoşti nevrednicia.

Coboară în inimă şi-ți vei vedea valoarea şi nevrednicia. Cu cât vei coborî mai adânc în tine însuți, cu atât vei vedea mia clar.

(Teofan Zăvorâtul)

6.2.3 Adevărata cunoaştere de sine.

Ea constă în a-ți vedea propriile defecte şi slăbiciuni cu atâta claritate încât să ocupe întregul câmp de vedere. Şi remarcă bine aceasta: cu cât îți vei vedea mai bine greşelile, cu cât te vei judeca, cu atât vei avansa mai mult.

(Teofan Zăvorâtul)

6.2.4 Măsurarea progresului în viața spirituală.

Progresul în viața noastră duhovnicească se măsoară numai prin cunoaşterea propriei noastre nevrednicii, în sensul deplin al acestui cuvânt. De îndată ce ne acordăm o oarecare valoare, de orice fel ar fi, asta denotă că lucrurile merg rău, căci duşmanul se apropie şi pune bariere în drumul nostru (v. fabula cu corbul şi vulpea).

Nu acorda nici o valoarea lucrărilor proprii. Veghează să ai cât mai puține imagini, şi cât mai multă gândire şi simțire în suflet. Păstrează-te în rugăciune, este metoda de a opri valul de imagini care-ți trec prin duh. La momentul potrivit, acest val se va opri ca şi scurgerea hemoroidesei (Luca 8:44).

(Teofan Zăvorâtul)

6.2.5 Nu sunt ca altul.

Repetă-ți mereu: bun la nimic şi nevrednic. Nu te ridica deasupra altuia. Repetă, dar nu mecanic, nu ca o rutină, numai cu limba, ci convinge-te că eşti nevrednic şi păcătos în ochii lui Dumnezeu.

Criticile, exprimate direct sau nu, trezesc un sentiment de contrarietate şi dezgust în noi. În acele momente să-ți vezi starea sufletului: eşti un păcătos; nu te justifica, ca să nu cazi.

(Teofan Zăvorâtul)

6.2.6 Sentimentul că eşti păcătos.

Sentimentul propriei noastre dreptăți ne va aduce mari prejudicii. Reține bine în mintea ta că de îndată ce acest sentiment se ridică, chiar slab, e semn că eforturile tale sunt pe o cale greşită.

Convingerea că eşti păcătos, dar convingerea naturală, din profunzimile ființei, e semnul drumului cel bun. Ea nu trebuie să fie sugerată dinafară prin propria reflecție sau prin vreo remarcă ce vă e făcută.

(Teofan Zăvorâtul)

6.2.7 Fumul şi putoarea iadului.

Slava de sine şi condamnarea altora sunt putoarea şi fumul iadului.

Drumul spre adevărata smerenie duce la viață.

(Teofan Zăvorâtul)

6.2.8 Judecă-te pe tine şi încetează a mai judeca pe alții.

De ce îi criticăm pe alții? Pentru că nu ne cunoaştem pe noi înşine. Cel ce se nevoieşte a se cunoaşte pe sine, nu are timp să remarce defectele altora. Considerați-i pe toți oamenii mai presus de voi înşivă, căci fără acest gând, omul este departe de Dumnezeu, chiar dacă face minuni.

(Maica Magdalena)

6.2.9 Un şir de acte de abnegație.

Scrie în memoria ta aceasta: din momentul trezirii şi până în clipa în care te culci, întreaga zi trebuie să fie un şir de acte de abnegație, totdeauna săvârşite cu dragoste față de Domnul, înaintea ochilor Lui şi pentru gloria Sa. Actele de abnegație nu au nevoie de condiții speciale: ele să află în toate activitățile noastre cotidiene (într-o privire, într-o vorbă, într-un gest sau în oricare alt lucru neimportant). Caracteristica abnegației este refuzul satisfacerii proprii, o fermă rezistență față de propria voință.

(Teofan Zăvorâtul)

6.2.10 Sentimentul propriei valori.

Examinează-te şi vezi dacă ai un viu sentiment al propriei valori sau, în termeni negativi, dacă nu ai înțeles că eşti un nimic. Acest sentiment este profund înrădăcinat şi ne guvernează toată viața. Această falsă valoare pe care ne-o acordăm ne tulbură legăturile noastre cu alții, dar şi propria atitudine către Dumnezeu. Diavolul înrădăcinează adânc în inimă acest sentiment, astfel încât să oscilăm între falsa smerenie şi iubirea de sine.

(Teofan Zăvorâtul)

6.2.11 Harul lucrează în secret. Lacrimi continue de căință.

Un om care ține din toate puterile lui la desăvârşirea proprie nu-şi poate vedea progresul propriu prin conştiință, căci harul lucrează în secret, împreună cu sudoarea frunții lui. Singurul lucru pe care-l poate vedea omul este propria lui nevrednicie. Drumul desăvârşirii trece prin acest sentiment că noi suntem orbi, săraci şi lipsiți. El este legat de zdrobirea duhului care ne aşează la locul nostru în fața lui Dumnezeu.

Lacrimile sunt măsura progresului şi ele vin numai dintr-o acută conştiinţă a păcatului. Ele sunt semnul că se apropie curăţirea.

(Teofan Zăvorâtul)

6.2.12 Re-crearea în Sf. Duh.

Poate Duhul Sfânt să lucreze într-un om păcătos? Problema este pertinentă.

Îmi vând Dumnezeul pe preţul abominabil al păcatului şi, cu toate acestea, El rămâne acelaşi. Rămâne bun şi aşteaptă căinţa şi îndreptarea mea, atrăgându-mă prin toate metodele spre penitenţă. Fiul lui Dumnezeu a zis: „Nu cei sănătoşi au nevoie de medic, ci cei bolnavi. Eu n-am venit să chem drepţii, ci păcătoşii la pocăinţă” (Marcu 2:17). Nu te miră bunătatea infinită a Fiului lui Dumnezeu? La fel este Preasfântul Său Duh! El este una din cele trei Persoane egale ale Sfintei Treimi care constituie, fără confundare şi fără împărţire, Fiinţa dumnezeiască Unică, Trei Persoane într-o singură natură.

Tocmai păcatul a atras Duhul Sfânt către om, dar păcatul conştientizat şi regretat. Caută, deci, şi priveşte-ţi păcatul; nu-ţi întoarce ochii şi nu te supraevalua; plânge-ţi păcatul, nu te împietri. Atunci ai devenit demn de prezenţa Sf. Duh. El va veni când nu-l vei aştepta. El va lucra în tine când nu te vei simţi vrednici de El.

(Teofan Zăvorâtul)

6.2.13 O căinţă continuă.

E imposibil să trăieşti într-o căinţă continuă. Sf. Ap. Ioan ne-a lăsat această condiţie pentru a fi în pace cu Dumnezeu: „Dacă inima noastră nu ne condamnă” (1 Ioan 3:21). Dacă n-ai nimic pe conştiinţă, poţi sta în pace înaintea lui Dumnezeu; dar dacă ai ceva pe conştiinţă, pacea ta e tulburată.

Pe conştiinţă nu putem avea ceva decât dacă recunoaştem păcatul. Dar zice acelaşi Apostol că niciodată nu suntem fără păcat, căci „mincinos e cel ce se crede fără păcat” (1 Ioan 1:8). Deci nu există nici un moment în care să nu purtăm, conştient sau nu, vina vreunui păcat. Numai continua căinţă spală sufletul de păcat (1 Ioan 1:9). Căinţa stă nu numai în vorbe de iertare, ci şi în simţirea deplină a necurăţiei tuturor gândurilor şi sentimentelor noastre, a tuturor vorbelor şi dorinţelor noastre. Numai văzând cât de multă nevoie avem de iertarea lui Dumnezeu, sufletul îşi găseşte pacea.

Dacă e vorba de păcate mari, trebuie să le mărturisim imediat părintelui spiritual şi să obţinem iertarea, trecând la căinţa din acetele cotidiene.

(Teofan Zăvorâtul)

6.2.14 Viaţa e o luptă.

Ia regula aceasta: aşteaptă-te mereu la ceva neplăcut, la ispite şi încercări, iar când vin tratează-le ca şi cum le-ai aşteptat că vor veni cu siguranţă când se întâmplă ceva împotriva voinţei tale şi eşti gata să te enervezi şi să-ţi pierzi calmul, sileşte-te să-ţi înfigi atenţia în inimă şi fă tot posibilul să tai aceste sentimente ca să nu urce în tine chiar dacă un sentiment rău s-a ridicat în tine, hotărăşte-te să taci şi să nu zici sau să nu faci nimic înainte de a-l elimina dacă ţi se pare imposibil a înăbuşi un astfel de sentiment, sileşte-te să vorbeşti şi să acţionezi nu după aceste sentiment, ci după poruncile lui Dumnezeu, cu blândeţe şi calm, ca şi cum nimic nu s-ar fi întâmplat nu

aştepta ca natura lucrurilor să se schimbe şi resemnează-te înțelegând că vei cunoaşte toată viața astfel de fricțiuni.

Nu uita aceste lucruri şi mai ales nu le minimaliza, altfel răbdarea ta nu se va stabiliza niciodată. În sfârşit, păstrează o bunătate şi o conduită amicală şi nu arăta celorlalți acțiunile lor în juste. Obişnuieşte-te a-ți aminti mereu de Dumnezeu.

(Teofan Zăvorâtul)

6.2.15 Elimină orice impresie străină.

Coboară în inima ta, acolo unde simți impresia neplăcută, alungă-o şi refuză ai găsi loc în tine şi în acelaşi timp roagă-le pe Domnul să te apere de ea. Fă astfel până ce impresia se schimbă.

(Teofan Zăvorâtul)

6.2.16 Scrutează-ți gândurile.

Ochiul minții tale să nu se întoarcă de la inima ta, iar când apare ceva examinează: dacă e un lucru bun, lasă-l; altfel, distruge-l imediat şi pe de-a-ntregul. Dacă e un lucru mai rău decât altele, să ştii că trebuie să lupți cu o energie mai mare. Puneți încrederea în Dumnezeu, cere-i ajutorul şi nu te încrede numai în forțele tale. Victoria o desăvârşeşte numai harul. Nu te aştepta la bine decât de la Domnul.

(Teofan Zăvorâtul)

6.2.17 Cunoaşterea de sine şi lectura scrierilor Părinților.

Pentru a discerne mişcările inimii tale citeşte scrierile Sf. Ioan Scărarul, Sf. Isaac Sirul, Sf. Varsanufie şi Ioan, Sf. Diadoh, Sf. Filotei, ale lui Evagrie36, Ioan Casian şi Nil37, care se află în Filocalie. NU te bucura că rămâi în urma citirii cu o idee generală, ci reține şi aplică ce ai citit. Astfel, ideea generală va căpăta nuanțe noi, nebănuite.

(Teofan Zăvorâtul)

6.2.18 A trece de la o percepție la alta.

Înainte de a fi însuflețită de către har, rațiunea omului se pierde în generalități. După primirea harului, el îți va sugera direcții precise, concrete, care nu-ți vor lăsa nici un dubiu şi nici o scăpare, căci harul îți va prezenta lucrurile sub aspectul care convine cel mai bine situației prezente. Aceasta va fi mai puțin o meditație şi mai mult o trecere de la o formă de percepție la alta.

(Teofan Zăvorâtul)

6.2.19 Calea purificatoare a suferinței mereu mai mari.

Sf. Isaac Sirul descrie în detaliu maniera în care Domnul conduce progresiv omul pe calea curățitoare a suferințelor din ce în ce mai mari şi cum înalță în el spiritul de zdrobire.

Tot ceea ce ni se cere este încredere în Providența iubitoare a lui Dumnezeu şi acceptarea imediată, bucuroasă şi recunoscătoare a tot ceea ce ne dăruieşte. Refuzul omului şterge orice efect curățitor al unor astfel de experiențe.

(Teofan Zăvorâtul)

6.2.20 Bun la nimic.

Un suflet pe care păcatele nu-l apasă, nu e bun la nimic.

(Teofan Zăvorâtul)

6.2.21 Drumul spre Împărăție.

Nu există decât un drum spre Împărăție: crucea voluntară sau involuntară.

(Teofan Zăvorâtul)

6.2.22 Duhul Sfânt ne arată ce suntem „Sf. Duh conferă adevărata smerenie. Oricât ar fi de inteligent şi de clarvăzător un om, câtă vreme nu are înlăuntrul său pe Sf. Duh, nu se poate cunoaşte cu adevărat, căci fără ajutorul lui Dumnezeu nuşi poate vedea starea lăuntrică a sufletului său. Dar când intră Sf. Duh, el îi arată omului toată sărăcia şi slăbiciunea sa lăuntrică, toate păcatele care coexistă în el cu virtuțile şi dreptatea.

Duhul Sfânt ne învață adevărata rugăciune. Nimeni nu se poate ruga de la sine într-un fel plăcut lui Dumnezeu, căci sufletul său e dispersat într-o mulțime de direcții, nu-şi cunoaşte nevoile proprii şi nu ştie ce să ceară de la Dumnezeu, ba încă nu-l cunoaşte nici pe Dumnezeu şi nici nu ştie cum să-l găsească.

Dar cel ce rămâne în Duhul Sfânt îşi cunoaşte Tatăl, ştie cum să-l afle, ştie ce şi cum să-i ceară. Gândurile sale, în timpul rugăciunii, sunt calme, pure şi îndreptate către un obiect38 unic: Dumnezeu şi, grație harului Său, el este realmente capabil să facă totul.”

(Mitropolitul Inochentie al Moscovei39)

6.3 Nevoința lăuntrică şi cea dinafară

6.3.1 Nevoința lăuntrică „Dacă activitatea lăuntrică, după voia lui Dumnezeu, nu vine omului în ajutor, acesta se oboseşte în van în afara sa”.

(Sf. Varsanufie şi Ioan)

6.3.2 Frunzele şi roadele.

Un frate a cerut abatelui Agaton40: „Spune-mi, părinte, ce este mai puternică: asceza trupească sau vigilența lăuntrică?” Abatele îi spuse: „Omul e ca un arbore, asceza trupească reprezintă frunzele, iar vigilența lăuntrică este rodul. E scris în Evanghelie: „Tot pomul care nu va aduce rod este tăiat şi aruncat în foc” (Matei 3:10). Este, deci, clar că întregul nostru efort se raportează la roade, adică, spus altfel, la păzirea minții, dar în acelaşi timp avem nevoie la fel de mult de protecția şi îngrijirea frunzelor, adică a ascezei trupeşti.”

(Apoftegmele41 Părinților)

6.3.3 Cele două nivele de viață dintr-o mănăstire.

Într-o mănăstire sunt două nivele de viață:

Lăuntrică.

Exterioară – aceasta e reglementată, dar scopul final nu e cuprins în aceste reguli, ci închinăciunea este lăuntrică; adică în timp ce mâinile şi picioarele îşi fac treaba lor, sufletul trebuie să îşi facă lucrarea lui

(Teofan Zăvorâtul)

6.3.4 Principalul duşman al vieții în Dumnezeu.

Principalul duşman este abundența mijloacelor mondene; astfel zilnic omul trece de la o ocupație la alta şi nu-şi află odihna, nu are timp să se întoarcă spre Dumnezeu, nici să se înalțe în rugăciune.

Datoria zilnică propusă şi împlinită duce la gonirea anxietății şi la fixarea sufletului în Dumnezeu prin alipirea de scopul vieții duhovniceşti.

(Teofan Zăvorâtul)

6.3.5 Pacea lăuntrică şi sănătatea fizică.

Nu uita că sănătatea nu depinde numai de hrană, ci şi de pacea lăuntrică. Viața în Dumnezeu ne scoate din tumultul vieții şi ne dă pacea inimii, iar aceasta menține corpul în bună sănătate.

Important este a avea inima orientată către Dumnezeu şi unită cu El.

(Teofan Zăvorâtul)

6.3.6 Contemplarea şi făptuirea trebuie să meargă mână.

Permanent trebuie legată contemplarea cu făptuirea şi viceversa. Când aceste lucruri sunt reunite permit sufletului să avanseze rapid, căci ele îl curăță de rău şi-l întăresc în bine. Vezi scrierile abatelui Ioan Kolobos şi ale abatelui Poemen42, totuşi nu afli aceeaşi învățătură ascetică la toți autorii.

(Teofan Zăvorâtul)

6.3.7 A-ți duce viața contemplativă în lume.

Există două căi care duc la unirea cu Dumnezeu: calea activă (a făptuirii) şi calea contemplativă. Prima convine mirenilor, iar a doua celor care abandonează toate condițiile mondene. În practică aceste două căi nu sunt separate.

Obişnuința de a-ți aminti neîncetat de Dumnezeu şi de a umbla în prezența Lui, iată „calea contemplativă”.

Se pune însă o problemă: cum să rămâi atent la prezența Domnului în vreme ce eşti prins de activități diverse? Orice făptuire ai lucra, gândeşte-te că Domnul cel omniprezent este Cel ce îți porunceşte a o săvârşi şi că te priveşte cum o îndeplineşti. Având acest gând în conştiință, vei îndeplini cu atenție toate îndatoririle tale şi vei rămâne şi în prezența Domnului. În aceasta constă taina unui mod creştin de viețuire, dacă vrei să atingi stăpânirea de sine. Te rog să gândeşti şi să te obişnuieşti cu această practică. Când o vei atinge, gândurile tale vor înceta să vagabondeze încolo şi încoace.

Treburile merg însă prost când vrei să-ți aminteşti de Domnul, dar uiți de treburile lumii. Tot astfel când te gândeşti numai la ele. Deci trebuie să te ocupi de făptuirile tale pământeşti cu conştiința că Domnul ți le-a încredințat şi că te observă.

(Teofan Zăvorâtul)

6.3.8 Trupul la lucru, gândirea la Dumnezeu.

Adevărata stare a creştinului este aceasta: trupul la lucru, mintea la Dumnezeu. Când vine rugăciunea lăuntrică, ea poate înlocui în parte asistența bisericii, dar nu uita că nu există al mijloc mai puternic de a înflăcăra rugăciunea lăuntrică decât frecventarea bisericii.

(Teofan Zăvorâtul)

6.3.9 Liber de toată grija.

Veghează a păstra ordine în gândurile tale în ceea ce priveşte grijile lumeşti. Cereți, căutați, şi vi se va dărui libertatea de către Domnul de a nu fi robi grijilor pământeşti şi de a putea fi mereu în prezența lui Dumnezeu, chiar dacă trupul îşi face lucrarea sa.

(Teofan Zăvorâtul)

6.3.10 Trebuie să îți săvârşeşti lucrările în taină.

Săvârşeşte-ți lucrările tale ascetice astfel încât nimeni să nu ştie un crâmpei din ceea ce faci tu, căci dacă alții ştiu despre această făptuire a ta, este deja un lucru rău. Nu te înşela: trebuie să păstrezi în moc absolut taina. Efortul şi nevoința duhovnicească pe care le laşi să transpară în afară sunt vide şi fără valoare.

(Teofan Zăvorâtul)

6.3.11 Asceza este o metodă, nu un scop. Nu poate exista mântuire fără smerenie.

Lucrările din afară şi asceza nu sunt scopuri în sine, ci numai căi care ne conduc către un scop superior, spiritual. Ele nu trebuie să ne preocupe gândurile, ca şi cum ar fi nişte lucruri prea importante. Roagă-te pentru a primi şi a păstra smerenia. Smereşte-te încă şi mai mult când stai înaintea lui Dumnezeu şi te rogi cu buze de pământ.

Pentru dragostea lui Dumnezeu, te rog să nu uiți acest lucru; dacă lipseşte smerenia, restul este inutil! Cel mai lejer sentiment de automulțumire să te facă să înțelegi că nu eşti pe drumul cel bun.

Există persoane care ating mântuirea adevărată numai prin smerenie, fără vorbe şi fără a face un efort ascetic; dar fără smerenie nimeni nu a fost salvat şi mântuit şi nici nu va putea fi vreodată.

(Teofan Zăvorâtul)

6.3.13 Schelele şi construcția.

Gândeşte-te cât mai puțin cu putință la nevoile ascetice din afară. Ele sunt numai schelele, nu construcția în sine. Construcția şi construitul sunt în inimă. Poartă, deci, toată atenția şi grija pentru ce se petrece în inima ta.

Prima tentație care te va ataca va fi vanitatea, sentimentul propriei dreptăți. Ea va fi urmată de slava deşartă – trâmbițarea înaintea ta – şi aroganța față de cei din jurul tău. Citeşte pe Sf. Macarie şi mai ales „Scara" Sf. Ioan Scărarul pentru a discerne bine gândurile. O aceeaşi acțiune poate fi plăcută sau neplăcută lui Dumnezeu, în funcție de sentimentele ce o însoțesc.

(Teofan Zăvorâtul)

6.3.13 Distragerea şi seducerea inimii. De ce ne simțim uneori trişti.

Distragerea şi seducerea inimii vine din nepăzirea amintirii de Dumnezeu în timpul făptuirii lucrurilor pământeşti. Acționează şi vorbeşte mereu cu convingerea că Domnul este aproape şi că El conduce toate lucrurile după buna Sa plăcere. Roagă-te ca acest dar să-ți fie acordat.

A doua cursă a duşmanului este ataşarea inimii de un lucru oarecare care o ține captivă. Acest fapt te împiedică a rămâne înlăuntrul tău. În acest caz, primul lucru care trebuie făcut este de a-ți dezlipi inima de obiectul care o ține captivă, şi încearcă a produce înlăuntrul tău o schimbare completă de dispoziție. Remediul este mereu acelaşi: a nu lăsa atenția să se îndepărteze de Domnul şi a nu pierde conştiința prezenței Lui.

De ce o lungă conversație îți lasă un sentiment de tristețe? Pentru că în timpul conversației atenția se îndepărtează de Domnul. El nu doreşte această stare şi ți-o conştientizează prin tristețea pe care o lăsă să vină peste tine.

Obişnuieşte-te să rămâi mereu cu Domnul, orice ai face, fă pentru El toate lucrările, după poruncile Lui. Atunci nu vei fi trist niciodată, căci vei fi mereu în lucrările şi făptuirile după voia Lui.

(Teofan Zăvorâtul)

6.3.14 Lucrează cu mâinile tale, dar rămâi cu Dumnezeu în minte şi în inima ta.

Orice poruncă bună ai primi, îndeplineşte-o ca şi cum ar veni de la Domnul. Aceste ultime cuvinte subliniate întipăreşte-le în inima ta şi acționează în spiritul lor. Teme-te de judecata care vine peste cei ce împlinesc cu lenevie lucrările Domnului (Iaremia 48:10).

Până acum te-a preocupat numai rugăciunea. Acum, acasă sau la biserică roagă-te, dar cu mâinile lucrează ceea ce se cere în fiecare loc în parte. Aceasta aşteaptă Domnul de la tine. Practica te va învăța cum să procedezi şi să rămâi înlăuntrul tău.

(Teofan Zăvorâtul)

6.3.15 O adevărată supunere pentru dragostea de Domnul.

A te supune cu silă, o supunere mecanică, nu e nimic. Singuraq supunere care ne poate forma caracterul este cea care vine din voința noastră orientată de idei proprii.

Când ascultarea şi supunerea este pentru dragostea față de Domnul, Dumnezeu îl ia pe robul cel ascultător sub protecția Sa. Iubirea este cheia unirii.

(Teofan Zăvorâtul)

6.3.16 O supunere fără crâcnire are mai multă valoare decât o practică ascetică.

De fapt, Domnul răsplăteşte mereu efortul renunțării la voia şi dorințele proprii ale omului, pentru ca acesta să-l slujească după voia sa cerească.

(Teofan Zăvorâtul)

6.3.17 Prea absorbit de muncă.

Nu te lăsa prea furat de munca ta, căci mite ava fi în confuzie şi va trage şi inima după ea. Ocupă-te cu lucrarea lăuntrică pentru a o îndeplini şi pe cea dinafară.

(Teofan Zăvorâtul)

6.3.18 Munca manuală.

Munca manuală duce la smerenie şi împiedică gândurile să vagabondeze. A o înlocui cu metanii este un lucru bun. În vreme ce anahoreții Egiptului lucrau toată ziua rugându-se înlăuntrul lor neîncetat, Sf. Isaac Sirul nu laudă munca manuală căci, zice el, ea distrage de la gândirea cea către Dumnezeu. Acest lucru este adevărat când e vorba de o muncă complicată, dar o muncă simplă nu produce nici un rău.

(Teofan Zăvorâtul)

6.3.19 O ataşare excesivă față de reguli.

Orice fel de ocupație e bună atâta vreme cât ajută la a păstra atenția orientată către Dumnezeu. Dacă o ocupație anume nu-ți îmbunătățeşte viața de rugăciune, trebuie să o schimbi cu alta.

Regulile sunt necesare celor ce intră într-o mănăstire, căci obişnuiesc cu felul vieții monahale. Mai târziu, când ei ating anumite percepții interioare şi în special căldura inimii, regulile încetează a le mai fi strict necesare. În general nu trebuie să te ataşezi prea mult de astfel de reguli, ci să rămâi liber, având un singur scop: păzirea atenției orientată spre Dumnezeu într-un sentiment de adorație.

Corpul trebuie mereu ținut ca o coardă de vioară, ca un soldat la paradă, nu trebuie lăsat să se relaxeze. Tot ceea ce avem de îndeplinit trebuie să realizăm cu conştiința fermă că El ne vede. Prima întrebare să-ți fie: „Ce şi cum vrea Domnul să împlinesc eu?" şi să fii mereu gata de al sluji.

(Teofan Zăvorâtul)

6.3.20 Activitățile exterioare nu trebuie să distragă de la lucrarea lăuntrică.

Să nu lucrezi deloc, e imposibil, căci munca este o necesitate a naturii noastre. Dar munca ce risipeşte atenția de la prezența Domnului trebuie evitată.

(Teofan Zăvorâtul)

6.3.21 A păstra viu focul lăuntric.

Orice faci, fă astfel încât să încălzească inima, iar nu să o răcească. Întreține focul lăuntric rostind o rugăciune scurtă şi veghează asupra sentimentelor tale ca să nu împrăştie această căldură. Nu uita că impresiile dinafară rareori sunt în acord cu munca lăuntrică.

(Teofan Zăvorâtul)

6.3.22 Munca lăuntrică şi trezvia.

Iată diverse metode prin care sunt distruse patimile în noi. Uneori ele sunt stăpânite prin propriile noastre eforturi şi acțiuni; alteori, prin îndrumătorul nostru spiritual; şi uneori de către Dumnezeu însuşi. Lupta lăuntrică trebuie să fie neîncetată şi neîntreruptă. În sine ea nu are mare putere, dar fără ea, toate celelalte metode sunt inutile.

Regula să-ți fie următoarea: reculege-te în tine însuți, regăseşte vigilența spirituală, pune-te în lucrarea interioară şi îndeplineşte lucrările exterioare poruncite de îndrumătorul duhovnicesc sau de Providență. Totodată trebuie să urmăreşti şi să notezi cu precizie tot ceea ce se petrece în tine. Imediat ce o patimă se înalță în tine, vâneaz-o şi distruge-o mintal şi activ, fără a uita să aprinzi duhul de zdrobire şi tristețe pentru păcatele tale.

Printr-o concentrare continuă ei evita să te laşi distras şi vei câştiga cu timpul virtutea trezviei. Acum vei înțelege de ce atleții spirituali considerau trezvia ca virtute principală în munca spirituală.

(Teofan Zăvorâtul)

6.3.23 Formează-te. Citeşte, simți, făptuieşte.

Fiecare trebuie să se îngrijească de propria sa formare şi de a se pătrunde de adevărurile conținute în cuvintele lui Hristos, până ce ele intră în inimă şi rămân acolo. În acest scop ele trebuie citite şi meditate, fixate în memorie, trebuie câştigată o simțire plină de simpatie pentru ele, trebuie iubite profund şi astfel puse în practică. Această punere în practică este singurul scop al auto-formării. Cât timp asta lipseşte, nu se poate spune despre un om că şi-a

desăvârşit auto-formarea, chiar dacă cunoaşte bine cuvintele lui Hristos cu inima şi acționează cu o gândire admirabilă, dar nu le pune în practică. „Tu, care înveți pe alții, de ce nu te înveți pe tine?” zice Sf. Ap. Pavel în Epistola către Romani (2:21). Dacă un om predică pe Hristos, dar nu trăieşte în El, cuvântul lui Hristos nu a intrat în el.

Este clar că o învățătură exterioară nu poate aduce roadă decât dacă este asociată cu un efort de auto-formare. Fiecare trebuie să înțeleagă prin sine sensul celor învățate şi nu numai să gândească singur aşa, ci să simtă şi să acționeze astfel, căci cuvântul lui Hristos nu pătrunde într-un om decât când omul îl crede şi îl trăieşte. Cuvântul lui Hristos trăieşte numai dacă trece în sentimente şi în viață şi se sălăşluieşte definitiv în om.

(Teofan Zăvorâtul)

6.3.24 Faceți totul în Numele Domnului Iisus Hristos „Orice faceți, cu cuvântul sau cu fapta, faceți în Numele Domnului Iisus, aducând prin El mulțumiri lui Dumnezeu Tatăl (Coloseni 3:17). Aceasta este cel de al treilea mod în care dăm dovada sălăşluirii tainice a noastră în Hristos: când facem totul în Numele lui Hristos.

Primul mod constă în citirea Sf. Scripturi şi asimilarea adevărurilor pe care ea le conține şi prin care gonim imaginațiile necurate şi ne umplem de gânduri bune, interesându-ne de lucrurile dumnezeieşti.

Al doilea mod este rugăciunea, prin care căpătăm obişnuința de a ne aminti constant de Domnul şi de a umbla în prezența Lui. Aceste prime două metode ne păzesc atenția şi sentimentele absorbite în Dumnezeu.

Dar asta nu e totul. Omul nu e numai gândire şi simțire; mai înainte de toate omul este acțiune. El e mereu în mişcare, în activitate. Totodată, fiecare acțiune implică atenție şi sentiment. Omul întreg este cucerit de activitatea lui. Ocupațiile sale îl fac să coboare din cer pe pământ şi-l fac să iasă din singurătatea în Dumnezeu pentru a intra în raporturi cu ceilalți oameni. Fiindcă mai toate activitățile noastre sunt vizibile, ele se desfăşoară în mijlocul creaturilor şi obiectelor sensibile (care cad sub simțuri). Deci, dacă activitățile omului nu sunt astfel organizate încât să păstreze singurătatea în Dumnezeu, primele două moduri de mai sus, rămân sterile şi nici măcar nu sunt posibile a fi practicate aşa cum ar dori şi cum trebuie. Ocupațiile ne distrag de la lectura Sf. Scripturi şi de la rugăciune. De aceea ne învață Apostolul cum că trebuie ca toate activitățile noastre să le săvârşim în Numele Domnului Hristos, învățându-ne metoda sălăşluirii tainice a vieții noastre în Dumnezeu, căci obişnuindu-ne a face astfel, nu ne depărtăm niciodată de Dumnezeu, nici în gândire, nici în sentimente şi, ca urmare, nici în făptuire. A face toate în Numele Domnului, asta înseamnă a le face pentru slava Sa, cu plăcere şi dorință de a-i place Domnului, demonstrând că înțelegem şi ne însuşim voința Sa, chiar în lucrurile cele mai de jos.

Această metodă este mai eficace decât primele două. Când aducem jertfă acțiunea noastră prin consacrarea către Dumnezeu, atunci un anumit element divin ne pătrunde trupul şi puterile care participă la lucru. Cu cât mai mare este numărul acestor acțiuni, cu atât mai mare e şi cel al elementelor dumnezeieşti care pătrund omul. În final ele îl pătrund în întregime, astfel încât

întreaga ființă e scufundată în divin şi locuieşte în Dumnezeu. Puțin câte puțin, cum această orientare către Dumnezeu devine o obişnuință, rugăciunea, cu grija pentru ceea ce este bine, se statorniceşte şi ea mai puternic. Rugăciunea şi adorația impregnează lucrul care e făcut pentru slava lui Dumnezeu; şi pentru că rămânem în divin, ca urmare acțiunile noastre sunt dotate din ce în ce mai mult cu forță şi eficacitate.

Sf. Ap. Pavel rezumă în două cuvinte toate acțiunile noastre: cuvinte şi fapte. De la sculare până la culcare suntem angrenați pe rând sau deodată în ambele activități. A face totul în Numele Domnului înseamnă a orienta întreaga noastră activitate spre slava Sa, singura modalitate de a-i fi plăcut. De aceea să începi orice activitate prin rugăciune: să ceri la început binecuvântarea lui Dumnezeu; în cursul lucrului să îi ceri ajutorul, iar la terminare să îi mulțumeşti că a binevoit să îți dea harul de a o săvârşi întru Numele Său.

(Teofan Zăvorâtul)

6.3.25 Un şir de lupte „Viața unui creştin pe pământ este un şir de lupte. Trebuie să lupte împotriva propriului său trup, contra patimilor şi a spiritelor rele. Nădejdea noastă e în această luptă. Mântuirea noastră vine de la Dumnezeu. Punându-ne încrederea în El, trebuie să suportăm cu răbdare vremea luptei. Dumnezeiasca Providență permite luptelor să vină spre folosul sufletului nostru. Căci prin aceste încercări noi câştigăm o inimă smerită şi zdrobită pe care Dumnezeu nu o va urgisi”.

(Episcopul Ignatie)

6.4 Singurătatea

6.4.1 Înfruntarea singurătății în mănăstire.

O dată intrat în mănăstire, trebuie să înfrunți singurătatea. Viața e dură pentru cel ce doreşte a trăi într-o companie numeroasă, ca în lume. La mănăstire nu trebuie să cunoşti decât o singură persoană: duhovnicul sau starețul. Cu toți ceilalți trebuie să fii ca şi cum nu ar fi acolo. Atunci totul va fi bine. Altfel va fi un zbucium ca în sălile de dans de la Pertersburg.

(Teofan Zăvorâtul)

6.4.2 Nimic altceva decât Dumnezeu şi sufletul.

Nimic altceva decât Dumnezeu şi sufletul – iată viața adevărată a unui călugăr. Râvna cea bună va veni şi va risipi temerile, căci Duhul e irezistibil, El vine, se face primit de inimă şi săvârşeşte mari schimbări. Aici se află toată esența vieții monahale. Mai exact este a spune că nimeni nu se face călugăr, ci că el este făcut călugăr printr-o forță care nu vine din el.

Există firi liniştite cărora nu convin marile schimbări. Lor le este mai natural a trăi umil, în liniştea inimii şi în simplitatea ei, făcând binele şi ajutând pe toți cei ce au nevoie.

(Teofan Zăvorâtul)

6.4.3 Lumea poate fi încă cu noi în inima noastră.

Nu înțelegi că trebuie să fii atent a nu lua în inima ta lumea, cu toate că ai părăsit-o?

(Teofan Zăvorâtul)

6.4.4 A da şi a primi.

Fă-ți programul astfel încât să nu poți uşor ieşi pentru a întâlni alte persoane şi să nu accepți a primi musafiri. Expresia „a da şi a primi" cuprinde toate felurile de comunicare cu alții. Un astfel de grad devotament nu poate fi atins dintr-o dată, dar încă din prezent trebuie puse fundamentele.

(Teofan Zăvorâtul)

6.4.5 Caută voia lui Dumnezeu în singurătate.

Ştii că scopul, în acest moment, este de a te transforma lăuntric. În funcție de schimbările lăuntrice şi prin supunerea elanurilor ce sunt în voi, lucrurile exterioare trebuie să se schimbe şi ele în bine. Iată ce sfat îți dau: retrage-te în singurătate înlăuntrul casei tale şi consacră aceste momente de solitudine rugăciunii, cerând un singur lucru: „Fă-mă să cunosc, Doamne, drumul pe care trebuie să merg" (Psalmul 142:8). Roagă-te astfel nu numai cu vorba şi cu gândul, ci şi cu sentimentul, adică cu inima.

Oferă-ți anumite ore pentru această singurătate, căutând mai întâi lumina lăuntrică cea dumnezeiască şi cerând lui Dumnezeu să-ți arate drumul bun. Adaugă şi exercițiul postului, care influențează trupul. În acelaşi timp, cu titlu de antrenament, fă acte de renunțare lăuntrică – când la un lucru, când la altul – până ce devii indiferent față de toate. Retrage-te în singurătate astfel încât să nu poți fi smuls. Să doreşti singurătatea, aşa cum iubeşti libertatea.

(Teofan Zăvorâtul)

6.4.6 Cum să foloseşti momentele de singurătate.

Foloseşte momentele de singurătate pentru a lucra exclusiv pentru Dumnezeu, rugându-te şi gândindu-te la Dumnezeu. Dacă vei fi în mod înțelept credincios acestor practici, ele îți vor aduce o consolare spirituală pe care nimic altceva de pe pământ nu ți-o poate da.

(Teofan Zăvorâtul)

6.4.7 Ce înseamnă a fi „zăvorât"

Pentru 1-2 zile te poți închide şi încerca să fii mereu cu Dumnezeu, dar când vei rămâne în moc constant înaintea lui Dumnezeu în inima ta prin rugăciune, vei fi zăvorât fără a fi închis pe dinafară.

Ce semnifică în mod real a fi închis? Asta vrea să însemne că mintea, închisă în inimă, rămâne în prezența lui Dumnezeu în adorare şi că nu ai nici o dorință de a părăsi inima şi nici de a te ocupa cu altceva. Caută această formă de recluziune şi nu vreo alta. Chiar închis în spatele porților poți hoinări în lungul şi în latul lumii sau poți lăsa lumea să-ți invadeze camera.

(Teofan Zăvorâtul)

6.4.8 Păstrează-ți gândurile în interiorul mănăstirii.

Cineva a zis: „Veghează ca gândurile tale să nu hoinărească în afara pereților mănăstirii tale, şi vei afla repede dulcea odihnă a retragerii monahale".

(Teofan Zăvorâtul)

6.4.9 Lupta împotriva patimilor în comunitate sau în singurătate.

Îmi zici să au mai multe merite cei ce îl caută pe Dumnezeu în devălmăşia vieții cotidiene, decât în mântuirea în singurătate. Nu comenta: cel ce vrea cu adevărat să îi slujească lui Dumnezeu, nu caută merite. Singurul lucru de care se îngrijeşte este a se curăța de patimile lui, de orice gândire şi simțire pătimaşă. Pentru a atinge acest lucru, viața dusă în comun conferă

experiență practică în ce priveşte combaterea patimilor şi modalitatea de a le stăpâni. În singurătate, lupta aceasta se petrece numai în minte şi de aceea este mai greu a stăpâni patimile.

De multe ori patimile nu sunt distruse, ci doar calmate pe moment, până când apare nu obiect care le trezeşte. De aceea viețuirea în comunitate duce mai lesne la distrugerea patimilor, iar retragerea în singurătate poate să vină abia după aceea.

(Teofan Zăvorâtul)

6.4.10 Sutem nemulțumiți când singurătatea noastră e deranjată.

Această nemulțumire care apare când suntem deranjați din singurătatea noastră, vine dintr-o prea înaltă părere de sine. În acel moment duşmanul triumfă în tine. Fă-ți o regulă din a nu te lăsa pradă acelui sentiment de nemulțumire.

Exasperarea şi mânia nu pot avea loc în noi din nici un motiv bun, căci sunt roade rele.

(Teofan Zăvorâtul)

6.4.11 Lipseşte disciplina lăuntrică.

Fără disciplină lăuntrică nu poți face nimic bun şi eficace. Cel mai uşor şi repede te statorniceşti în această disciplină lăuntrică trăind în deşert. Teama de Dumnezeu, o inimă smerită şi zdrobită sunt primele ei manifestări.

(Teofan Zăvorâtul)

6.4.12 Un pustiu veritabil.

Cum să ajungi la pacea sufletului? Asigură-ți o singurătate lăuntrică; dar aceasta nu este un simplu vid înlăuntrul sufletului, ci o retragere lăuntrică numai în prezența Domnului, cu ochii minții ațintiți către El. Iată pustiul veritabil: a rămâne față către față cu Domnul. Este o stare care se întreține şi se menține prin sine. A fi cu Domnul este scopul vieții noastre, iar când acest fapt se împlineşte nu simțim decât bună dispoziție. Acest sentiment atrage în mod natural atenția asupra lui şi, deci, asupra Domnului care este Izvorul.

(Teofan Zăvorâtul)

6.4.13 Vechile cunoştințe.

E bună fuga de distragere şi risipire şi închiderea între 4 pereți, dar mai bună este adâncirea în singurătatea de sine. Prima formulă fără cea de a doua nu valorează nimic, pe când a doua are o foarte mare valoare în sine, chiar fără prima.

A merge la biserică e un lucru excelent, dar a te obişnui să te rogi acasă ca şi cum ai fi la biserică, aceasta are aceeaşi valoare.

Aşa cum un om îşi vede prietenul față către față cu bucurie, tot aşa trebuie să stai înaintea Domnului, căci sufletul se află față în față cu El. În mod natural sufletul este înaintea Domnului şi Dumnezeu este aproape de suflet, aşa încât nu e nevoie de nici o prezentare a unuia înaintea celuilalt, fiindcă sunt vechi cunoştințe.

(Teofan Zăvorâtul)

6.4.14 Singurătatea lăuntrică şi exterioară.

Nu poți să te retragi în singurătate până ce nu vine vremea potrivită. Trebuie, deci, să te pregăteşti retrăgându-te din timp în timp în singurătate.

Posedând însă adevărata singurătate lăuntrică poți trece uşor la singurătatea dinafară.

(Teofan Zăvorâtul)

6.4.15 Păstrează reculegerea dinăuntru în mijlocul grijilor dinafară.

Cum se poate câştiga acest lucru? Fă-ți munca cu râvnă şi atenție, regulat şi fără lenevire. Fiecare lucru ce-l ai de făcut, acceptă-l ca pe o poruncă al lui Dumnezeu şi îndeplineşte-l astfel. Gândurile atele vor fi astfel cu Domnul. Poți câştiga această obişnuință cu ajutorul lui Dumnezeu.

(Teofan Zăvorâtul)

6.4.16 Retrage-te în tine însuți.

Ai sete de singurătatea absolută. Când singurătatea lăuntrică se va statornici, cea dinafară va veni de la sine. Dumnezeu va aranja aceasta precis. Nu uita că poți fi singur în mijlocul lumii zgomotoase, dar şi că poți fi într-un talmeş-balmeş stând în inima ta, dacă iei cu tine acolo lumea dinafară. Ai ceva mai de preț decât singurătatea dinafară şi retragerea în tine însuți, oriunde şi oricând. Roagă-te a primi acest dar.

(Teofan Zăvorâtul)

6.5 Perioada de descurajare

6.5.1 Două feluri de părăsire.

Domnul părăseşte sufletul când acesta păcătuieşte; dar, deşi harul vine în ajutor, Domnul mai părăseşte sufletul când îl pune la încercare. În primul caz numai căința întoarce sufletul la Dumnezeu.

(Teofan Zăvorâtul)

6.5.2 De ce se răceşte sufletul?

Această răcire este o metodă prin care Domnul conduce, învață, îndreaptă; dar poate fi şi o vină proprie, un păcat făptuit. Uneori este din cauza orgoliului sau slavei deşarte.

(Teofan Zăvorâtul)

6.5.3 Perioadele de uscăciune şi de insensibilitate sunt inevitabile.

Sunt momente când răului lăuntric trebuie să îi opunem cu sile binele. Aceasta semnifică cuvintele Domnului: „Împărăția Domnului se ia cu asalt şi năvălitorii o cuceresc” (Matei 11:12). Acesta este jugul pe care trebuie să-l porți urmând Domnului.

Sf. Părinți califică această stare de secătuire şi răcire ca ceva inevitabil pentru oricine vrea să facă voia Domnului, căci fără încercări şi lupte am deveni repede trufaşi.

(Teofan Zăvorâtul)

6.5.4 Mânia.

Uscăciunea aceasta vine uneori din cauza mâniei, a urii, a criticii sau a mândriei. Remediul este revenirea la starea de har, dar pentru că harul vine din voința liberă a lui Dumnezeu, nu putem face nimic altceva decât să ne rugăm ca El să ne elibereze de această răcire şi uscăciune.

(Teofan Zăvorâtul)

6.5.5 Lipsa de încredere în Dumnezeu.

Imediat ce nu îți pui deplin încrederea în Dumnezeu, urmează reacția: eşti lăsat să vezi în ce altceva îți poți pune încrederea, ca s[ ]'i vezi greşeala.

(Teofan Zăvorâtul)

6.5.6 Fără har, ce răcire!

Sufletul e mort şi neatent la tot, şi rece, în lipsa harului. Dar cel ce aşteaptă consolarea naturală, firească, şi care nu e din partea harului, uită să-şi îndrepte viața lăuntrică şi exterioară şi relațiile cu Dumnezeu. Indiferență sau mândrie.

Ce păstrează harul în suflet? Smerenia! Este unicul drum către har.

(Teofan Zăvorâtul)

6.5.7 Rațiunea răcirii noastre.

Inima se răceşte când e distrasă din prezența Domnului, indiferent de mijloc: mânie, plăceri lumeşti, hoinăreala minții, etc. Păzeşte-te de aceste rele şi răcirea se va micşora.

(Teofan Zăvorâtul)

6.5.8 Fără milă pentru tine.

Mila pentru tine pune eul tău mai presus de Domnul. În hotărârea de a lucra pentru Domnul sunt două elemente:

Lepădarea de sine.

Urmarea lui Hristos.

Numai astfel se înlătură mila de sine (auto-compătimirea) şi sporirea eului.

(Teofan Zăvorâtul)

6.5.9 Aşteaptă-te mereu la mari schimbări.

Aceste mari schimbări vin din atacurile duşmanului. Nul subestima pe împotrivitor, îmbărbătează-te şi bate-l cu armele duhului, căci nu are milă de tine şi-ți vrea robirea prin păcat şi dezlipirea de Dumnezeu.

(Teofan Zăvorâtul)

6.5.10 Lumină şi tenebre în suflet.

Când preferi altceva Domnului, sufletul se află în beznă. Când rămâi cu El, rămâne şi El cu tine şi se face lumină. Obscuritatea cea mai adâncă vine din făptuirea păcătoasă.

(Teofan Zăvorâtul)

6.5.11 Bucurie şi teamă. Păstrarea şi pierderea harului.

Nu te abandona bucuriei – te va duce la neglijență. Bucuria trebuie însoțită de teama de Dumnezeu, nu de teama de a o pierde, căci tot n-o poți păstra prin puterile tale. Ea e un dar. Totuşi, dacă nu te vei strădui s-o păstrezi, Domnul ți-o va lua înapoi. Trebuie să lupți deci cu nădejde şi teamă de Dumnezeu; numai împreună cele doup elemente aduc victorie.

Nu uita: retragerile harului sunt o lecție împotriva lenevirii şi a slavei deşarte sau mândriei.

(Teofan Zăvorâtul)

6.6 Iluzie

6.6.1 Cum să recunoşti înşelăciunile demonului „Începerea adevăratei rugăciuni este căldura inimii, care dezrădăcinează patimile şi umple sufletul de bucurie şi bunătate, întărind inima printr-o iubire de nestins şi o fermă ocrotire care nu lasă loc nici unei îndoieli. Părinții spun că tot ce intră în suflet, văzut sau nevăzut, nu vine de la Dumnezeu decât dacă inima nu se îndoieşte şi

acceptă. Când inima se îndoieşte şi nu acceptă imediat, lucrul vine de la duşman. La fel, dacă simţi că inima e trasă de o forţă nevăzută spre înălţimi, opune-te şi nu te lăsa înşelat, căci, zice Sf. Isaac Sirul, tot ce e de la Dumnezeu vine de la sine, fără silă, astfel că nu sesizezi venirea acelui lucru.

Duşmanul încearcă să producă o iluzie cu care să ne amăgească în locul adevăratei realităţi printr-o experienţă spirituală, o căldură dereglată în locul adevăratei călduri duhovniceşti, iar în locul bucuriei adevărate aduce o excitare şi o plăcere fizică, care, la rândul lor, dau naştere mândriei şi satisfacerii, încercând să disimuleze astfel de stări ca fiind ale harului. Cu timpul, cu experienţa şi flerul, omul îşi va da seama şi nu se va mai lăsa amăgit de astfel de capcane. Gustul duhovnicesc revelează toate lucrurile aşa cum sunt, fără nici o iluzie.

(Sf. Grigore Sinaitul)

6.6.2 Confuzie şi pace.

Când este confuzie în suflet, de orice fel ar fi ea, în acel moment nu te supune judecăţii ei, căci ce-ţi va zice atunci nu va fi adevărul. În acel caz sfătuitorul este Satan, deci sfatul nu este în favoarea mântuirii tale.

„Mânia omului nu îndeplineşte dreptatea lui Dumnezeu" (Iacov 1:20). Tot ce vine de la Dumnezeu nu este decât pace, calm şi dulceaţă pe care le lasă în suflet într-un belşug care se răspândeşte şi în afară, chiar dacă la prima vedere ea are uneori o înfăţişare austeră.

(Teofan Zăvorâtul)

6.6.3 Gândurile vagaboande.

Eşti subiectul gândurilor vagaboande pentru că iei aminte la bravura lor, care îţi şi rămâne în memorie. De aceste amintiri duşmanul se foloseşte ţesând o plasă în faţa ochiului minţii pentru a-l întuneca. Când se întâmplă asta, coboară în inima ta, întoarce ochii de la imaginile iluzorii prezentate de duşman şi invocă-l pe Domnul.

(Teofan Zăvorâtul)

6.6.4 Vanitatea deghizată în râvnă „Pentru a progresa în rugăciune şi a scăpa de iluzie, uitarea de sine este absolut necesară; suntem învăţaţi să nu căutăm nimic în rugăciune, dacă nu avem atenţie; astfel, rugăciunea va deveni simplă şi mai uşoară. De asemenea, tentaţiile vor deveni mai puţin puternice, cu toate că ele însoţesc mereu tot ceea ce facem noi. Sf. Nil Sorsky şi alţi Sf. Părinţi spun că tentaţiile violente vin de la diavol, altele din propriile noastre forţe, când căutăm să experimentăm prin noi înşine, prematur, roadele rugăciunii inimii. Căutăm prea repede aceste roade pentru că avem o prea înaltă părere despre capacităţile noastre şi vanitatea se ascunde sub masca râvnei.

(Episcopul Ignatie)

6.6.5 Originea iluziei „Mulţi înţeleg efectele ultime ale iluziei, căci acestea sunt evidente. Important este însă a înţelege cum debutează iluzia. Ea pleacă dintr-o gândire eronată, care serveşte de fundament tuturor halucinaţiilor şi tuturor funestelor infirmităţi care tulbură sufletul. Gândirea eronată conţine deja întreg edificiul iluziei, tot aşa cum o sământă aruncată în pământ conţine întreaga plantă care se va naşte din ea.

(Episcopul Ignatie)

6.6.6 Suferința plină de bucurie este reala rugăciune care alungă iluzia.

Dacă cineva ține la lacrimile de zdrobire, aşa că nu e antrenat prin bucuria gustată în rugăciune către o înaltă părere de sine, el posedă atunci o armă redutabilă împotriva duşmanului. Cel ce păzeşte în el această suferință plină de bucurie va scăpa de toate relele, chiar dacă o întreagă armată de diavoli se va ridica împotriva lui şi-l va război cu multe tentații.

(Teofan Zăvorâtul)

6.6.7 Practicarea rugăciunii lui Iisus duce la iluzie?

„Sunt unii care susțin că rugăciunea lui Iisus este mereu sau aproape mereu urmată de iluzie şi interzic folosirea ei.

A admite o asemenea idee şi a aduce o asemenea ofensă constituie o teribilă blasfemie, o iluzie cu totul deplorabilă! Domnul nostru Iisus Hristos este Izvorul unic al mântuirii noastre, singurul mijloc prin care noi putem fi salvați, iar Numele Său are în dumnezeirea Lui o putere sfântă şi nelimitată pentru mântuirea noastră. Cum, deci, puterea care lucrează la mântuirea noastră poate fi denaturată şi zisă că lucrează la pierzarea noastră?! O astfel de idee este absurdă! Este un trist nonsens blasfematoriu şi distructiv. Cei ce judecă astfel sunt cu totul robişi de către demon şi sunt sub abuzul unei dialectici false care vide de la Satan. Cercetează mereu Sf. Scripturi şi ei afla Numele Domnului Iisus Hristos înălțat şi preamărit, iar puterea Lui de mântuire slăvită. Citeşte scrierile Sf. Părinți şi vei vede că toți, fără excepție, propun şi sfătuiesc practicarea rugăciunii lui Iisus, desemnând-o ca o armă inegalabilă în cer şi pe pământ, un dar al lui Dumnezeu o chezăşie sigură a mântuirii noastre.

Biserica a stabilit recitarea rugăciunii lui Iisus ca un supliment al lecturii Psalmilor şi rugăciunileor de spus acasă. Prin decrete canonice rugăciunea lui Iisus a fost declarată de cel mai înalt folos pentru călugări şi mireni”.

(Episcopul Ignatie)

6.6.8 Adversarii rugăciunii lui Iisus „Destui au o prejudecată rea cu privire la rugăciunea lui Iisus pentru că nu au o cunoaştere personală care să vină dintr-o îndelungată şi corectă practicare a acestei rugăciuni. Atrag atenția că a condamna rugăciunea lui Iisus înseamnă a blasfemia Numele Domnului şi a-i atribui o putere rea, şi are caracterul unei pseudo-filozofii eretice.”

(Episcopul Ignatie)

6.6.9 Necesitatea unei îndrumări experimentate.

Mă întrebi de ce apare iluzia în timpul rugăciunii lui Iisus. Ea nu vine din rugăciunea însăşi, ci din maniera în care e practicată, iar pentru aceasta trebuie să urmăm directivele date în Filocalie. Aceste comandamente trebuie urmate sub îndrumarea unui maestru care cunoaşte modalitatea practicării rugăciunii lui Iisus. Dar dacă cineva vrea să o practice singur, plecând de la îndrumările scrise, nu poate scăpa iluziei, căci cartea nu poate intra în sfaturi concrete şi de profunzime. El poate atinge un anumit grad de atenție şi de căldură a inimii, dar acestea i se pot părea în mod eronat drept maxime. Aici este iluzia, căci ele sunt de fapt limitate şi fireşti. De asemenea, metodele fizice practicate de unul singur sunt periculoase. Ele nu sunt absolut necesare, căci

buna dispoziţie lăuntrică va atrage singură harul, fără aceste metode mecanice. Această dispoziţie lăuntrică constă în practicarea rugăciunii lui Iisus în aşa fel încât să umbli în prezenţa lui Dumnezeu, îndrumându-ţi sufletul să se pătrundă de sentimente de adorare şi teamă43 faţă de Dumnezeu, ascultându-ţi conştiinţa în tot şi în toate şi ferindu-te să cazi în vanitate prim măsurarea progresului făcut şi considerându-l în esenţa lui ca un dar al lui Dumnezeu mai presus de meritele noastre.

(Teofan Zăvorâtul)

6.6.10 Necesitatea unei îndrumări experimentate (continuare)

Rugăciunea lăuntrică aduce mântuirea. Tocmai în perioada în care ne rugăm prin efortul nostru e nevoie de o mână experimentată pentru îndrumare.

(Teofan Zăvorâtul)

6.6.11 De ce rugăciunea lui Iisus conduce uneori la nebunie?

Rugăciunea lui Iisus nu poate duce la nebunie decât dacă omul o practică nerenunţând la păcate şi la activităţile rele pe care conştiinţa le condamnă. Acest fapt produce un intens conflict lăuntric care sărăceşte inima de toată pacea.

În ce priveşte flacăra dumnezeiască, când Dumnezeu ţi-o va dărui, vei simţi şi vei pricepe-o, căci nimeni, înainte de a gusta mierea, nu ştie ce gust are. Trebuie cucerit un sentiment continuu de iubire pentru Dumnezeu şi atunci flacăra se va manifesta.

(Teofan Zăvorâtul)

6.6.12 Iluzia celor ce nu practică rugăciunea lui Iisus „Sunt motive temeinice pentru a privi ca eroare şi iluzie starea lăuntrică a călugărilor ce nu practică rugăciunea lui Iisus, ci se bucură de rugăciuni exterioare, care constau în psalmodiere şi citire. Este o stare în care duhul e îmbuibat în sine, cum zice stareţul Vasile. Rugăciunile verbale sunt de folos atâta vreme cât se leagă de atenţie, dar aceasta se întâmplă numai ocazional, căci rugăciunea lui Iisus este cea care ne învaţă atenţia”.

(Episcopul Ignatie)

7. SMERENIE ŞI MILĂ

7.1 Acolo unde nu există smerenie şi milă nu există duhovnicie.

Duhovnicia se naşte şi crete o dată cu smerenia şi mila. Umilinţa se câştigă prin fapte care smeresc, iar mila prin fapte de milostenie.

(Teofan Zăvorâtul)

7.2 Măsura smereniei.

Iat-o aici: cel care este smerit niciodată nu crede că a fost tratat mai rău decât merită. Toată taina este de a avea o părere mai proastă despre tine, decât despre alţii.

(Teofan Zăvorâtul)

7.3 Defecte de caracter.

Domnul ne lasă adesea nevindecate unele defecte de caracter pentru ca noi să putem cuceri, prin slăbiciunea noastră, smerenia.

(Teofan Zăvorâtul)

7.4 Zdrobirea inimii.

Există şi o ipocrizie a zdrobirii. Zdrobirea cea reală nu se împotriveşte bucuriei duhovniceşti din suferințe. Degeaba ai inima zdrobită dacă strângi din dinți.

(Teofan Zăvorâtul)

8. ÎNVĂȚĂTURILE STAREȚULUI MĂNĂSTIRII VALAMO

8.1 Rugăciunea vocală.

La început rugăciunea lui Iisus o spui împotriva inimii şi cu împotrivire, dar cu perseverență şi cu ajutorul harului, patimile cedează.

În rugăciunea verbală trebuie să cauți aținerea atenției asupra cuvintelor rugăciunii, pronunțându-le fără grabă şi înțelegând sensul lor.

Lipsa distragerii nu e dăruită dintr-o dată, acest dar nu depinde de timpul pe care îl acordăm rugăciunii. Ceea ce avem nevoie este o inimă umilă, harul lui Hristos şi un efort perseverent.

(Călugărul Agapit)

8.2 Rugăciunea minții.

Când atenția minții se îndreaptă fără efort către Dumnezeu, este semn că e dăruită de Domnul.

Când vine vremea, această rugăciune a minții se transformă în rugăciunea inimii.

(Călugărul Agapit)

8.3 Rugăciunea inimii.

Când sentimentele noastre sunt cu Dumnezeu şi iubirea pentru El ne umple inima, atunci se înfăptuieşte rugăciunea inimii. Când se produce sălăşluirea constantă a minții în inimă, zic Părinții că „s-a unit mintea cu inima". În această stare mintea nu mai are nici o dorință de a ieşi afară, iar dacă circumstanțele exterioare o silesc să iasă afară, mintea resimte o puternică nevoie de a se întoarce şi de a se nevoi cu sălăşluirea lăuntrică. Nu uita să veghezi să fii treaz.

(Călugărul Agapit)

8.4 Egumenul Varlaam.

Apostolul zice: „Căci ceea ce ne aduce bucurie noastră este mărturia conştiinței noastre" (2 Corinteni 1:12). Simeon Noul Teolog zice: „Dacă conştiința noastră e curată, ne este dăruită rugăciunea minții şi a inimii; dar fără de curăția conştiinței, nu vei putea săvârşi cu bine nimic duhovnicesc.

8.5 Egumenul Nazarie44

Cu respect cheamă în taină Numele Domnului Iisus Hristos: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă"

Nevoieşte-te a te pătrunde mereu tot mai profund în inimă de această rugăciune. Roagă-te cu mintea şi gândirea şi nu lăsa rugăciunea să-ți părăsească buzele nici o clipă. Uneşte-o, dacă poți, cu respirația ta şi încearcă a te lăsa zdrobit sincer, plângându-ți păcatele, căci fără lacrimi e prea puțină zdrobire în inimă.

SFÂRŞIT

* Lui Dumnezeu slavă! *